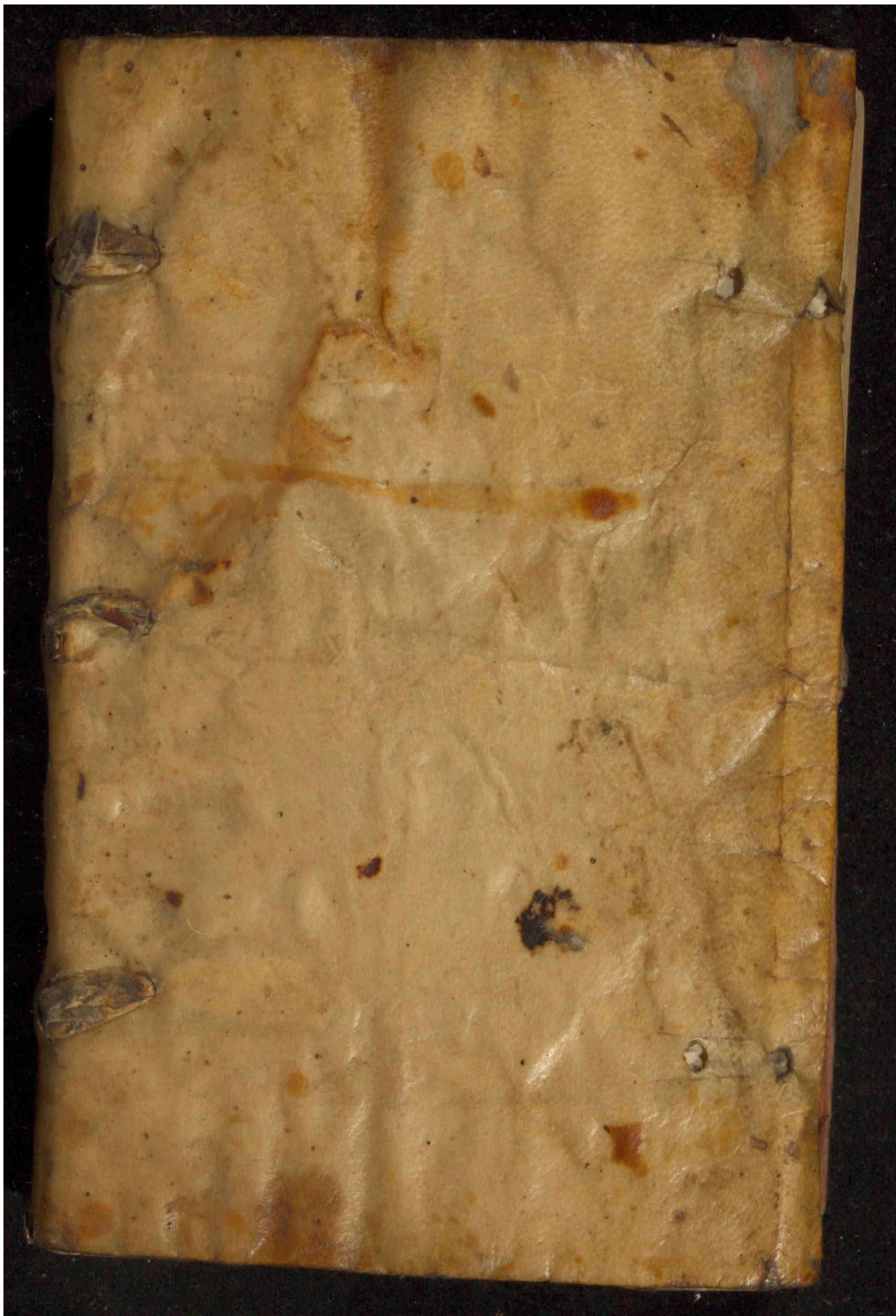




GALENI
1538









— Graesse — t 2 p. 7
cite une edit. de 1539

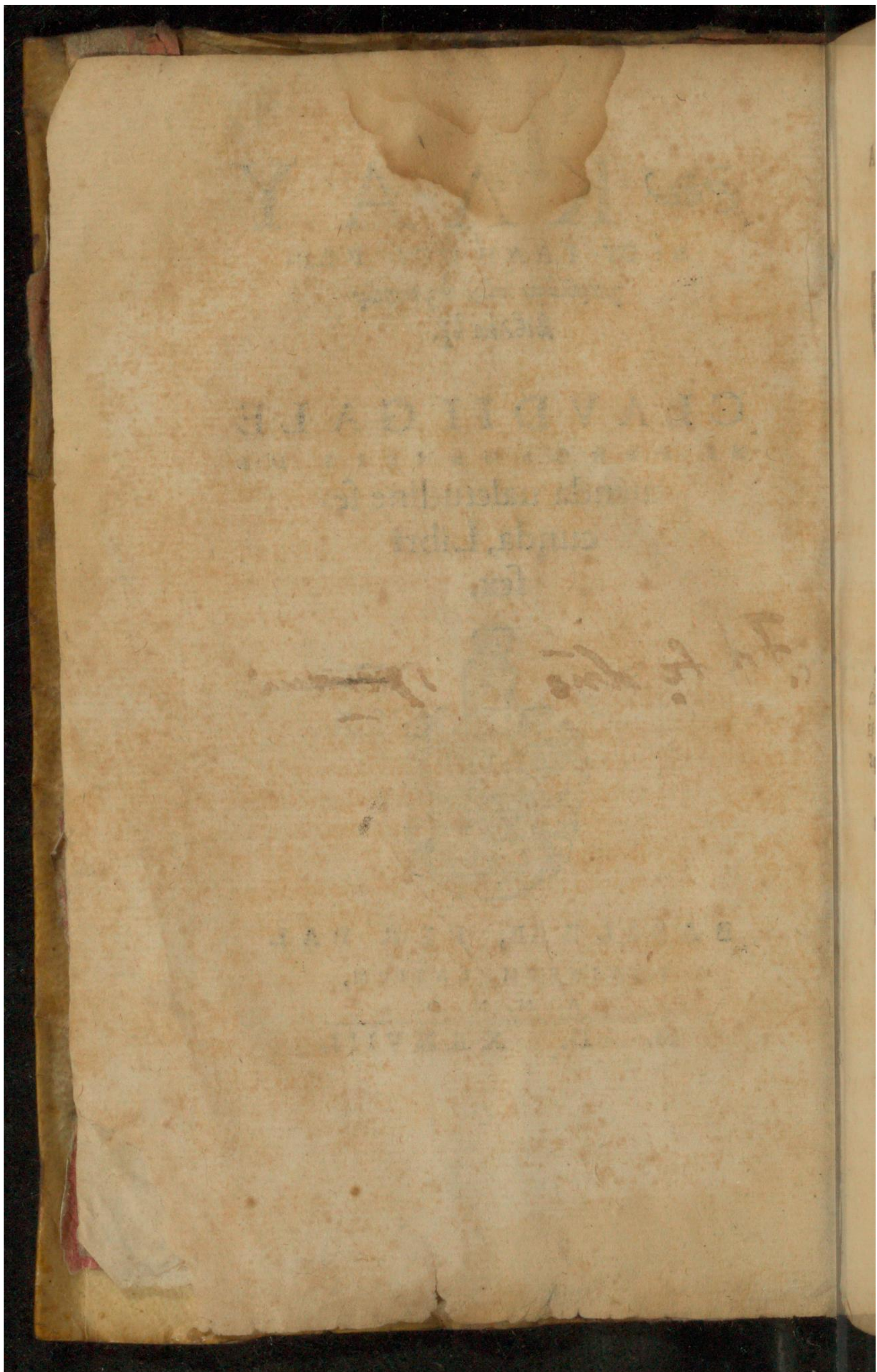
100 —

ΚΛΑΥ ΔΙΟΥ ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡ-γαμηνοῦ περὶ ὑγιεινῶν βιβλία ἕξ.

CLAVDII GALE NI PERGAMENSIS DE tuenda ualetudine secunda, Libri sex.



BASILEAE, PER BAL THASAREM LASIVM, ANNO M. D. XXXVIII.



ALBANVS TORINVS VITODVRENSIS, LITE*rarum studiosis* S.



SAEPENVMERO MECVM imbecillam literatorũ, magna ex parte, omniũ, ualetudinem ſolicitius reputans, candide Lector, miſeratus ſum. Siquidẽ ex uniuerſo mortalium genere uix aliud uel breuiore, uel minus ſecundo, uitæ curriculo frui, neſcio quo fato, comperi. Sed nolim fato, quod errore potius noſtro, & indiligentia uſuuenit, adſcribere, noſtramq́ met culpam, more hominum, in diuos transfundere: ne pater deûm atque hominum Iupiter, rurſus in concilio conqueratur, intonans:

Ὢ πόποι, οἷον δή νυ θεοὺς βροτοὶ αἰτιόωνται. Odyß. A
Ἐξ ἡμέων γάρ φασι κάκ' ἔμμεναι, οἱ δὲ καὶ αὐτοὶ
Σφῇσιν ἀτασθαλίῃσιν, ὑπὲρ μόρον ἄλγε' ἔχουσιν.

Cui ꝑfectò negligẽtiæ mederi attentius animo reuoluta ſolers animantiũ natura deberet, cuius ſolius ductu nõ tã cicures, q̃ feræ ſua ſuorumq́ corpora tueri ſumma induſtria undique ſalutaria diſpiciendo, contraria cautiſſimè deuitando, emolliuntur. Quid agendũ hominibus quæſo? quibus ſupra beluas, diuina benignitate, ratio & intellectus largita ſunt. Quorũ conſilio tot, tantaq́ proſpiciuntur & moderantur.

Quid rurſum illos facere par eſt? quos ab infi-
ma plebecula longulè remotos, ope, conſilijs,
eruditione, morũ integritate, uitaq́; ſyncera cæ
terorum malis ſuccurrere, omniũ cõmodis ſer
uire, rectè uiuendi normam tradere conuenit?
Quorũ in albo literati in primis ſunt, qui uelu
ti ſal terræ inſipidã multitudinis uitã cõdire, ca
liginem diſpellere debẽt. Cuius ergo ringor &
diſcrutior inſigniter ſtudioſos cũ iuuenes, tum
adoleſcentes, ualitudinis adeò nullã gerere cu-
ram, ut quaſi ludos faciant ſacroſanctum illud
numẽ ὑγιείαν, quo nihil eſt homini in uita neq;
potius, neq; iucundius, id quod ſenariolus ille
Græcorum teſtatur:

Οὐκ ἔστ' ὑγιείας κρεῖττον οὐδὲν, ἐν βίῳ.

Vnde fit, quod homines literati Neſtorea ui
uacitate, Socraticaq́; uita digniſſimi, plerunq;
μινυνθάδιοι, uel ante diem fatalem moriantur,
uel certè ualitudinarij, non ſine rerum huma-
narum diſpendio, miſerum ducant ſpiritum, et
uitam degant infelicem. Publicum bonum eſt,
uir bonus, doctus, ac prudens, in rem igitur pu
blicam peccat, quiſquis ſeipſum negligit. Qui
incolumitatem ſuam curat, Domino curat, nõ
ſine numinis afflatu curat. Loquor autem hic
non de prodigioſa quorundam cura, qui gulæ
& otij lenocinijs dediti, ſcrupuloſa quadam ſo
licitudine, uel umbram ſuam metuunt, factoq́;
oletulo, uel pauore animum deſpondent, uel

plauſu

plauſu expirant: Sed de recta uiuendi ratione, à Socrate (qui Apollinis oraculo ſapiens iudicatus eſt) omnibus medicinæ partibus prælata, q̃ à literarũ candidatis neſcio qua temeritate negligitur, qui ſe, quum etiamdum in herba ſunt, immodico, aut intẽpeſtiuo ſtudio, cura, ſeu qua alia re haud ita magni momẽti miſerè affligũt uſqueadeò emacerant, ut appetente iam meſſe, quum generoſiſſimi de eis fructus demetendi eſſent, ipſi ſqualore obſiti, aut febre concutiuntur, aut ob podagram ab alijs geſtantur, aut calculo cruciant, & colo, & cæteris grauibus, noxijs, prauiq́ſ ſucci dapibus cõtractis, doloribus contabeſcunt, uel alia quapiam lue penitus exhauſti metũtur, haud ſecus quam dum calamitas aliqua falcem noſtram fruſtratur. Aurea eſt prouerbialis Latinorum ſententia: Maturè fias ſenex, ſi diu uelis eſſe ſenex. Qua monemur, ut tempeſtiue dum adhuc uires integrę ſunt & florent, διαίτης ac bonę ualitudinis curam habeamus, iuuenilibusq́ſ εἰς κόρακας relegatis laboribus ac ſtudijs, otio & quieti indulgeamus, ſi uelimus eſſe uiuaces & longęui. Nihil quippe animi & corporis uires æque proterit & eneruat, atq́ intempeſtiuũ & ſine modo ſtudium, quod ſanè, ſi quid aliud, ut Heſiodi uerbis utar:

Ἄνδρα καὶ ἴφθιμόν περ ἰόντα.

Εὗει ἄπερ δαλοῦ καὶ ὠμῷ γήραϊ δῶκεν.

Præſertim ſi, ut fit, reliqua non nauiter ob-

ſeruetur diæta. Quocirca methodum certiſſimam & efficax antidotum, bene natis ingenijs uenamur, quam, ſi ſagaciter ſectentur, recta incedent uia, aberranteſq; facile redibũt, quod eſt, ſanitatem optimè tuebunt, & labefactatam abſque pharmacis corrigẽt, etiamſi dulcedinis ſtudiorum gratia peruigilent, modò ſibi conſeruandæ eius rationem quandam eſſe perſuadeant & obtemperent. Eoq; cõſecramus uobis omnibus ac ſingulis honeſti ac probi ſtudioſis, iſthæc ſaluberrima, GALENI, principis medici, de ſecundæ ualetudinis ratione præcepta. Quibus ſi parueritis, uitã ad plurimã perducere ſenectutẽ, & ſenſibus illęſis ab omni prorſus morbo doloreq; exortem, & integrã perpetuo ſeruare, licebit. Hic enim tanq̃ in ſpeculo, quî, quãdo, & quatenus labori, cibo, potui, ſomno, ac Veneri indulgendũ ſit (unde omnis ꝑfectò corporis ſalubritas, & ualetudo baſilica pẽdet) clariſſimè cernit. Proinde Muſarũ optimi myſtæ adoleſcentes ac iuuenes huc aſſidue oculos defigite, ſumma cura diligentiaq; uolumẽ uniuerſum excutite, ſententias eius uobis ita familiares facite, ut q̃ties uſus uitę poſcit, in mẽtẽ uobis illa ſaluberrima ſanitatis tuendæ p̃cepta, ueniant. Nos quidẽ quantũ in hac ingenij & eruditionis tenuitate ſitum erit, enitemur pro uirili, ne quem pœniteat, nobis hæc enarrantibus, operam dediſſe. Valete, ac ſapite. Baſileę, 1538.

Hippocrates his uocib. omnem ſanitatis tutelam cõpræhendit.

KAAY-



ΚΛΑΥΔΙΟΥ ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΓΑΜΕΝΟΥ

ΠΕΡῚ ὙΓΙΕΙΝῶΝ ΒΙΒΛΊΟΝ Α.



ΤΗ͂Σ ΠΕΡῚ ΤῸ ΣΩ͂ΜΑ τἀνθρώπου τέχνης μιᾶς οὔσης, ὡς ἐν ἑτέρῳ δέδεικται γράμματι, δύο ἐστὸν τά πρῶτα τε καὶ μέγιστα μόρια. καλεῖται δὲ τὸ μὲν ἕτερον αὐτῶν ὑγιεινόν, τὸ δὲ ἕτερον θεραπευτικόν, ἔμπαλιν ἔχοντα πρὸς ἄλληλα ταῖς ἐνεργείαις. εἴγε τὸ μὲν φυλάξαι, τὸ δὲ ἀλλοιῶσαι πρόκειται τὴν περὶ τὸ σῶμα κατάστασιν. Ἐπεὶ δὲ καὶ ἀξιώματι καὶ χρόνῳ πρότερόν ἐστιν ὑγεία νόσου, χρὴ δήπου καὶ ἡμᾶς ὅπως αὐτὴν ταύτην φυλάξειεν, ἐπισκέψασθαι πρότερον. ἐφεξῆς δὲ καὶ

ὡς αὐτὸς ἄριστα τὰς νόσους ἐξιᾶσθαι. κοινὴ δ' ἀμφοτέροις ὁδὸς τῆς εὑρέσεως, εἰ γνοίημεν ὁποία τίς ἐστι διάθεσις τοῦ σώματος ἣν ὑγείαν ὀνομάζομεν, οὐ γὰρ δή τι οὔτε φυλάττειν αὐτὴν παροῦσαν, οὔτ' ἀνακτᾶσθαι διαφθειρομένην, οἷοί τ' ἂν ὦμεν, ἀγνοοῦντες τὸ παράπαν, ἥτις ποτ' ἐστὶ γέγραπται δὲ ἡμῖν ἑτέρωθι καὶ περὶ τοῦδε, καὶ δέδεικται τῶν μὲν ὁμοιομερῶν ὀνομαζομένων ἡ ὑγεία, θερμοῦ καὶ ψυχροῦ καὶ ξηροῦ καὶ ὑγροῦ συμμετρία τις ὑπάρχουσα, τῶν δ' ὀργανικῶν ἐκ τῆς τῶν ὁμοιομερῶν συνθέσεώς τε καὶ ποσότητος καὶ πηλικότητος, καὶ διαπλάσεως ἀποτελουμένη. ὥστε καὶ ὅστις ἂν ἱκανὸς ᾖ φυλάττειν ταῦτα, φύλαξ οὗτος ἀγαθὸς ὑγιείας ἔσται. φυλάξει δὲ, πρότερον ἐξευρὼν ἅπαντας τοὺς τρόπους καθ' οὓς διαφθείρεται. ὥσπερ γὰρ εἰ τὸ παντάπασιν ἀπαθὲς ἦν ἡμῶν τὸ σῶμα, τῆς προηγουμένης αὐτοῦ τέχνης, οὐκ ἂν ἐδεήθημεν, οὕτω νῦν ἐπειδὴ πάσχει πολυειδῶς, ἀναγκαῖον ἔσται προστήσασθαι τινὰ τέχνην, τὴν ἁπάσας αὐτοῦ τὰς βλάβας γινώσκουσάν τε καὶ φυλάττεσθαι δυναμένην. Εἰσὶ δὲ βλάβαι τε καὶ διαφθοραὶ τοῦ σώματος ἡμῶν διτταὶ κατὰ γένος, αἱ μὲν γὰρ ἔνδον αὐτῶν, ἀναγκαῖαι

τ' εἰσὶ

τοῦ εἰσὶ καὶ σύμφυτοι, τὴν οἷον ῥίζαν, ἔχουσαι τὰς ἀρχὰς τῆς γενέσεως. ἔνιαι δὲ οὐκ ἀναγκαῖαι μέν, οὐδ᾽ ἐξ ἡμῶν αὐτῶν ὁρμώμεναι, διαφθείρουσι δ᾽ οὐδὲν ἧττον ἐκείνων τὸ σῶμα. διαιρήσομεν ἤδη χωρὶς ἑκατέρας. Αἷμα καὶ σπέρμα τῆς γενέσεως ἡμῶν εἰσὶν ἀρχαί. τὸ μὲν οἷον ὕλη τις εὔρυθμός τε καὶ εὐπειθὴς εἰς ἅπαν τῷ δημιουργῷ. τὸ δὲ σπέρμα, τὸν τοῦ δημιουργοῦ λόγον ἔχει. κέκραται δὲ ἑκάτερον μέν, ἐκ τῶν αὐτῶν στοιχείων κατὰ γένος, ὑγροῦ καὶ ξηροῦ καὶ ψυχροῦ καὶ θερμοῦ, ἢ εἴπερ ἐθέλει τις οὐκ ἀπὸ τῶν ποιοτήτων, ἀλλὰ κατὰ τὰς οὐσίας ὀνομάζειν αὐτά. γῆς καὶ ὕδατος, ἀέρος καὶ πυρός. οὕτως γὰρ ἡμῖν ἐν τῷ περὶ τῶν καθ᾽ Ἱπποκράτην στοιχείων ἀποδέδεικται. διαφέρουσι δὲ τῷ ποσῷ τῆς μίξεως, τῷ μὲν γὰρ σπέρματι, πλέον ὑπάρχει, πυρώδους τε καὶ ἀερώδους οὐσίας, τῷ δὲ αἵματι, γεώδους τε καὶ ὑδατώδους. Ἐπικρατεῖ μὴν ἔτι καὶ τούτῳ, τὸ μὲν θερμὸν τοῦ ψυχροῦ, τὸ δὲ ὑγρὸν τοῦ ξηροῦ. καὶ διὰ τὴν ἐπικράτειαν ταύτην, οὐ ξηρὸν ὥσπερ ὀστοῦν καὶ θρίξ, ἀλλ᾽ ὑγρὸν εἶναι λέγεται. τὸ δὲ σπέρμα ξηρότερον μέν ἐστιν, ἢ κατὰ τὸ αἷμα, ῥυτὸν μὴν ἔτι καὶ ὑγρὸν ὑπάρχει καὶ αὐτό, καὶ οὕτως ἑκατέρωθεν ἡμῖν ἡ ἀρ-

χὴ τῆς γενέσεως, ἐξ ὑγρᾶς οὐσίας ἐστίν, ἣν οὐχ ὑγρὰν δήπου φυλάττεσθαι προσήκειν, μέλλουσάν γε νεῦρα καὶ φλέβας, καὶ ἀρτηρίας γε καὶ ὀστᾶ καὶ χόνδρους καὶ ὑμένας, καὶ ὅσα τὰ ἄλλα τοιαῦτα γενήσεσθαι. συγκαταβεβλῆσθαι τοίνυν ἀναγκαῖόν ἐστιν εὐθὺς ἀπὸ τῆς πρώτης γενέσεως, ἰσχυρότερον ἐν τῇ κράσει τὸ ξηραντικὸν στοιχεῖον. Ἐστὶ δὲ τὸ τοιοῦτον τῇ φύσει, μάλιστα μὲν τὸ πῦρ, ἤδη δὲ καὶ ἡ γῆ, ξηρὸν γάρ τι χρῆμα καὶ ἥδε. Ἀλλὰ τῆς μὲν γῆς, οὐκ οἷόν τε ἦν μίγνυσθαι πλειόνων, ὑγρῶν ὄντων δεομένων τῶν ἀρχῶν. τοῦ πυρὸς δ' οὔτε κωλύει πλέον μιχθῆναι, καὶ κέκραται τοσούτῳ πλέον ἐν ἀμφοῖν, ὥς μήτε φεύγειν ἤδη καὶ καίειν, αὐτάρκως τε ξηραίνειν. καὶ γὰρ αὖ καὶ τὴν πρὸς τὰς κινήσεις ἑτοιμότατον τοσοῦτον ὑπάρχον τὸ θερμόν, ἱκανὸν αὖ ἦν παρασχεῖν, ὑπὸ τούτου δή, τὰ μὲν πρῶτα συνίσταταί τε καὶ βραχεῖαν τῆξιν λαμβάνει τὸ κύημα. μετὰ δὲ ταῦτα ἔτι μᾶλλον ἤδη ξηραινόμενον οἷον ὑπογραφάς τινας ἴσχει, καὶ τύπους ἀμυδροὺς ἑκάστου τῶν μορίων, εἶτ' ἔτι πλέον ξηρανθέν, οὐχ ὑπογραφὰς μόνον, οὐδ' ἀμυδροὺς τοὺς τύπους, ἀλλ' ἀκριβὲς ἑκάστου τὸ εἶδος ἴσχει, καὶ δὴ καὶ ἀποκυηθέν, ἀεὶ καὶ μᾶλ-

λον

λον ἑαυτοῦ γίνεται ξηρότερον τε καὶ ῥωμαλεώτερον, ἄχρι περ ἂν εἰς ἀκμὴν ἀφίκηται. τηνικαῦτα δὲ τά τε τῆς αὐξήσεως ἵσταται, μηκέτι ἐπιδιδόντων τῶν ὀστῶν διὰ σκληρότητα, καὶ τῶν ἀγγείων δ' ἕκαστον εἰς εὖρος διαφυσᾶται. καὶ σύμπαντος οὕτως τὰ μόρια κρατύνεταί τε εἰς τὴν ἀκροτάτην αὐτῶν ἰσχὺν ἀφικνεῖται. τὸ δ' ἀπὸ τοῦδε, περαιτέρω τοῦ πεντήκοντος ἤδη ξηροτέρων ἁπάντων τῶν ὀργάνων γιγνομένων, αἵ τε ἐνέργειαι χεῖρον ἐπιτελοῦνται, καὶ ἀσαρκότερόν τε καὶ ἰσχνότερον ἑαυτοῦ γίνεται τὸ ζῶον. ἐπὶ πλέον δ' ἀναξηραινομένων, οὐκ ἀσαρκότερόν τε μόνον, ἀλλὰ καὶ ῥυσσὸν ἀποτελεῖται, καὶ τὸ κῶλον ἀκρατὲς καὶ σφαλερὸν ἐν ταῖς κινήσεσι, καὶ καλεῖται μὲν ἡ τοιαύτη διάθεσις, γῆρας. ἀνάλογον δ' ἐστὶ τῇ τῶν φυτῶν αὐάνσει. καὶ γὰρ αὖ κἀκείνη, γῆρας ἐστὶ φυτοῦ, διὰ ὑπερβάλλουσαν ξηρότητα γινομένη. μία μὲν οὖν ἥδε σύμφυτος ἀνάγκη φθορᾶς ἅπαντι τῷ γεννητῷ σώματι, δευτέρα δὲ τοῖς ζώοις μάλιστα ὑπάρχουσα. τῆς ὅλης αὐτῶν οὐσίας ἡ ῥύσις, ἐκ τῆς ἐμφύτου θερμότητος ἀποτελουμένη. ταύτας μὲν οὖν τὰς βλάβας οὐδενὶ γεννητῷ σώματι φυγεῖν ἐγχωρεῖ. τὰς δ' ἄλλας βλά-

βας

βας ὅσαι ταύταις ἕπονται δυνατὸν φυλάξα-
σθαι προμηθουμένων. ἡ γένεσις δὲ κἀκείνων, ἐκ τοῦ
τὰς ἀναγκαίας βλάβας ἐπανορθοῦσθαι, πειρά-
σθαι. ῥεούσης γοῦν τῆς συστάσεως ἀεὶ πάντων
τῶν ζώων, εἰ μή τις ἑτέρας ὁμοίας ἀντεισάγει τῶν
ἀπορρεόντων, διαφορηθήσεταί τε καὶ σκεδασθή-
σεται σύμπαν οὕτως τὸ σῶμα, καὶ διὰ τοῦτο
οἶμαι τὴν φύσιν οὐ μόνον τοῖς ζώοις ἀλλὰ καὶ φυ-
τοῖς εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς συμφύτους δοῦναι δυνά-
μεις ἐπιμελουμένας τῶν ἀεὶ ἐλλιπόντων. οὔτε γὰρ
ἐσθίειν, οὔτε πίνειν, οὔτε τὸ ἀναπνεῖν διδασκό-
μεθα πρός τινος, ἀλλ' ἐξ ἀρχῆς ἔχοντες ἁπάν-
των τούτων ἐν ἡμῖν τὰς δυνάμεις ἄνευ διδα-
χῆς ἐπιτελοῦμεν ἅπαντα. διὰ μὲν οὖν τῆς ἐδω-
δῆς, ἀναπληροῦμεν ὅσον ἀπορρεῖ τῆς ξηροτέρας
οὐσίας, διὰ δὲ τοῦ πόματος, τῆς ὑγροτέρας ἀν-
τεισάγομεν εἰς τὴν ἀρχαίαν ἐπανάγοντες ἀμ-
φω συμμετρίαν. οὕτω δὲ καὶ τῆς ἀερώδους τε καὶ
πυρώδους οὐσίας τὴν συμμετρίαν, ἀναπνοαῖς
τε καὶ σφυγμοῖς διασώζομεν, ἀποδέδεικται
δὲ καὶ ὑπὲρ τούτων ἁπάντων ἰδίᾳ καθ' ἕκαστον,
ἐν ἑτέροις γράμμασι, καὶ προσήκειν ἡγοῦμαι
τῷδε λόγῳ τῷδε νῦν ὅσα δέδεικται δι' ἐκείνων
ὑποθέσεως ποιησαμένης πρὸς τὴν ὑγιεινὴν

πραγμα-

πραγματείαν οὕτως ἔχεσθαι τῶν ἑξῆς. Ἐπειδὴ γὰρ ἀπορρεῖ μὲν ἁπάντων τῶν ζώων ὁσημέραι πολὺ μέρος τῆς οὐσίας διὰ τὴν ἔμφυτον θερμότητα, δεόμεθα ὑπὲρ τοῦ τὴν συμμετρίαν αὐτοῦ διαφυλάττεσθαι, σιτίων τε καὶ πομάτων, ἀναπνοῆς τε καὶ σφυγμῶν, ἐξ ἀνάγκης ἀκολουθήσει τις δὲ περιττωμάτων γένεσις. εἰ μὲν γὰρ οἷόν περ ἦν τὸ κενωθὲν ἕτερον, ἀκριβῶς τοιοῦτον εἴχομεν αὐτῷ προσφῦσαι δι' ὅλου, κάλλιστον ἂν ἦν τοῦτο καὶ ὑγιεινότατον. ἐπεὶ δὲ τὸ μὲν ἀπορρέον ἑκάστου τῶν μορίων, τοιοῦτον μὲν φύσιν ἐστὶν, οἷόν περ αὐτὸ τὸ μόριον, οὐδὲν δὲ τῶν ἐσθιομένων, ἢ πινομένων ἀκριβῶς ἐστὶ τοιοῦτον, ἀναγκαῖον ἐγένετο τῇ φύσει, προμεταβάλλειν τε καὶ πέττειν αὐτά. καὶ ὡς ἔνι μάλιστα προπαρασκευάζειν, ὅμοια τῷ θρεψαμένῳ σώματι. κἂν τούτῳ τὸ μὴ κατεργασθὲν ἀκριβῶς μηδ' ἐξομοιωθὲν, οὔτε προσφύεται τῷ σώματι. καὶ ὡς περιττὸν ἀλᾶται κατὰ τὰς ἔνδον εὐρυχωρίας, ὅθεν περ αὐτῷ καὶ τοὔνομα πρὸς τῶν ἔμπροσθεν ὀρθῶς ἐτέθη περίττωμα. Ἐπεὶ δὴ οὖν τὸ μὲν ἐσθίειν, καὶ πίνειν ἀναγκαῖα τοῖς ζώοις ὑπάρχει, ἠκολούθει δὲ τούτοις ἡ τῶν περιττωμάτων γένεσις, ὄργανά τε πρὸς τὴν ἀπόκρι-

σιν

σιν αὐτῶν ἡ φύσις παρεσκεύασεν, καὶ δυνάμεις
αὐτοῖς συνέθηκε. δι᾽ ὧν κινούμενα, τὰ μὲν ἕλκει,
τὰ δ᾽ ἐκ παραπέμπει, τὰ δὲ ἐκκρίνει τὰ πε-
ριττώματα. καὶ χρὴ δήπου καὶ ταῦτα, μήτ᾽ ἐμ-
φράττεσθαι κατά τι, μήτε ἀῤῥωστεῖν κατὰ τὰς
ἐνεργείας, ὑπὲρ τοῦ καθαρὸν ἀεὶ καὶ ἀπέριτ-
τον φυλάττεσθαι τὸ σῶμα καὶ σοι δύο μὲν ἤδη
σκοποὺς τοὺς δὲ κατὰ δίαιταν ὑγιεινὴν ὁ λό-
γος ὑφηγήσατο, τὸν μὲν ἕτερον, ἀναπλήρω-
σιν τῶν κενουμένων, τὸν δὲ ἕτερον, ἀπόκρισιν
τῶν περιττωμάτων. ὁ γὰρ δὴ τρίτος ὁ περὶ τοῦ
μὴ ταχύγηρον γίνεσθαι τὸ ζῶον, ἐξ ἀνάγκης
ἕπεται τοῖς εἰρημένοις. εἰ γὰρ μηδὲν ἁμαρτά-
νοιτο μήτε ἐν τῷ κενούμενον ἀναπληροῦσθαι, μήτε
ἐν τῷ τὰ περιττώματα μένειν ἔνδον. ὑγιαί-
νοιτ᾽ ἂν ἐν τῷ δὲ τὸ ζῶον, ἀκμάζοι τε μέχρι
παμπόλλου. περὶ μὲν δὴ τοῦ δὲ καὶ αὖθις εἰρή-
σεται τοῦ λόγου προϊόντος. τὸ δὲ ὑπόλοιπον,
ὧν ἐξ ἀρχῆς διελέσθαι προὐθέμεθα, καταθῶ-
μεν ὑπὲρ τοῦ διωρεῖσθαι σαφῶς, ἤδη τοὺς ὑγιει-
νοὺς σκοποὺς, ὁποῖοί γέ εἰσι καὶ ὁπόσοι. ἔφαμεν
γοῦν ὡς εἰ μὲν ἀπαθὲς ἦν ἡμῶν τὸ σῶμα καθά-
περ ἀδάμας, ἤ τι τοιοῦτον, οὐδεμιᾶς ἂν ἐδεήθη
τέχνης φυλαττούσης αὐτό. Ἐπεὶ δὲ διττὰς ἔχει

δι

τῆς φθορᾶς αἰτίας τὰς μὲν, ἔνδοθέν τε καὶ ἐξ αὐτοῦ, τὰς δὲ, ἐκ τῶν ἔξωθεν προσπιπτόντων, ἀναγκαῖον αὐτὸ δεῖσθαι προνοίας οὐ μικρᾶς, ἐξ ἑαυτοῦ μὲν, ἐδείχθη γὰρ διττὸν τὸν πρῶτον τρόπον φθειρόμενον, ἢ διὰ γήρως ἐπὶ θάνατον προϊὸν, ἢ διὰ τοῦ ῥεῖν ἀεὶ τὴν οὐσίαν αὐτοῦ. καθ' ἕτερον δὲ, τὸν ἑπόμενον οἷς ἐσθίει τε καὶ πίνει τὸν ἐκ τῆς τῶν περιττωμάτων γενέσεως, ἐξ αὐτοῦ μὲν οὖν ὧδέ πως φθείρεται, τῶν δὲ ἔξωθεν αὐτῷ προσπιπτόντων, ἓν μὲν ἀχώριστόν τέ ἐστι, καὶ διαπαντὸς ὑπάρχει αὐτῷ. καὶ ὡς ἂν εἴποι τις, σύμφυτον, ὁ περιέχων ἀήρ. τὰ δ' οὐκ ἀναγκαῖα καὶ κατὰ χρόνους τινὰς ἀτάκτως ὁμιλοῦντα. ὁ μὲν περιέχων ἀὴρ ἢ τῷ θερμαίνειν ἀμέτρως, ἢ τῷ ψύχειν, ἢ τῷ ξηραίνειν βλάπτονται. τὰ δὲ, τῷ θλᾶν, ἢ διασπᾶν, ἢ τιτρώσκειν, ἢ ἐξαρθρόν τι ποιεῖν. Ἔστι μὲν οὖν τις ἐνταῦθα λογικὴ ζήτησις εἰς ἑκάτερον ἐπιχειρεῖσθαι δυναμένη. τινῶν μὲν, τῆς περὶ τὸ σῶμα τέχνης, ἁπάντων τούτων τὴν φυλακὴν εἶναι λεγόντων, ἐνίων δὲ, τῶν θερμαινόντων τε καὶ ψυχόντων, ὑγραινόντων καὶ ξηραινόντων μόνον, εἰ γάρ τι θλῶν, ἢ τιτρώσκον, ἢ τι τοιοῦθ' ἕτερον ἐργαζόμενον ἐξίστησι τοῦ κατὰ φύσιν ἡμᾶς, οὐδεμιᾶς εἶναι τέχνης

οὔτε

οὔτε γινώσκειν. οὔτε φυλάττειν τὰ τοιαῦτα. ἐμοὶ δὲ περὶ μὲν τούτων προβλημάτων οὐ πρόκειται νῦν διαιρεῖν, ὅπερ δ' ὁμολογούμενον ἐστὶ παρὰ ἀμφοῖν ἐξ ἑτοίμου λαβὼν, ἐπὶ τὸ προκείμενον ἀπάνειμι. τὸ μὲν γὰρ, ἅπαντα τοῖς ἀνθρώποις γινώσκεσθαι. τὰ δυνάμενα τιτρώσκειν. ἢ θλᾶν, ἤ τι τοιοῦτον ἕτερον ἐργάζεσθαι, βλάπτοντά τε καὶ διαφθείροντα τὴν ὑγείαν. οὐχ ἅπασι δὲ ὅσα δύναται θερμαίνειν ἢ ψύχειν, ἢ ξηραίνειν, ἢ ὑγραίνειν, ὡμολόγηται παρ' ἀμφοῖν. οὔκουν οὐδ' ἡμεῖς αὐτοῖς παρὰ μέρος τι πράττειν δόξομεν, εἰ τὰ γινωσκόμενα ἅπασι ὑπερβάντες, ἐπὶ τὰ μὴ γινωσκόμενα τὸν λόγον ἄγοιμεν. οὐ γὰρ μοι πρόκειται τὸ γε νῦν εἶναι φυσικὰ ζητήματα διελθεῖν. ἀλλ' ὡς ἄν τις ἥκιστα νοσήσειεν ὑφηγεῖσθαι. πάλιν οὖν ἐπὶ τὴν οἰκείαν ἀρχὴν ἐπαναγάγωμεν τὸν λόγον, ἀναμνήσαντες ἀκριβέστερον ἔτι τῆς ὑποθέσεως αὐτοῦ. τότε γὰρ εἶναι τὴν ὑγίειαν οὐχ ἁπλῶς εὐκρασίαν ἢ συμμετρίαν τῶν στοιχείων, ἐξ ὧν ἐγενόμεθα, καθάπερ οἱ πρὸ ἡμῶν ὀλίγου δεῖν ἅπαντες ἐνόμιζον, ἀλλὰ μόνην τὴν τῶν ὁμοιομερῶν σωμάτων, ἀποδεδειγμένον ἡμῖν ἐν ἑτέροις, ὑπόθεσις ἔστω πρὸς τὰ παρόντα. τότε τῶν ὀργανικῶν σωμάτων

μάτων τὴν ὑγίειαν ἐν διαπλάσει, καὶ ἀριθμῷ, καὶ πηλικότητι, καὶ συνθέσει τῶν ὁμοιομερῶν συνίστασθαι, καὶ τοῦθ᾽ ὡσαύτως ὑποκείσθω προαποδεδειγμένον ἑτέρωθεν. καὶ μὴν καὶ ὅτι ταῖς κατὰ φύσιν ἐνεργείαις ἡ ὑγιεινὴ κατασκευὴ κρίνεται, καὶ ὅτι τῆς ὑγιείας, ἡ μὲν ἀρίστη τίς ἐστι, καὶ ὡς ἂν οὕτως τις εἴποι, τελεία τε καὶ ἄκρα, ἡ δ᾽ οἷον ἐλλιπής τε καὶ οὐκ ἀκριβὴς, οὐδὲ τελεία, ἥνπερ δὴ καὶ πλάτος ἔχειν πάμπολυ φαμέν. ὑποκείσθω καὶ ταῦθ᾽ ἡμῖν, ἐν ἄλλοις δὲ δὴ ἑτέρων τε ἤδη προαποδεδειγμένα, καὶ νῦν οὐχ ἥκιστα δειχθησόμενα. μάλιστα δ᾽ ἀνεγνωκέναι βούλομαι τὸν ὁμιλήσαντα τοῖσδε τοῖς γράμμασι, τὸ βιβλίον ἐν ᾧ σκέπτομαι, τίνος ἐστὶ τέχνης μέρος τὸ ὑγιεινὸν, ἐπιγράφεται δὲ Θρασύβουλος, ἔτι δὲ καὶ τὸ περὶ τῆς ἀρίστης κατασκευῆς τοῦ σώματος ἡμῶν. ἔτι δὲ τὸ περὶ τῆς εὐεξίας, ἔστι δ᾽ ἄμφω μικρὰ βιβλίδια, ἃ εἰ προαναγνοὺς τις ἥκοι τόνδε τὸν λόγον, ἀφίκοιτο ῥᾶστα, ἂν ἀκολουθήσειε τοῖς νῦν λεγομένοις. ὅτι δὲ καὶ τὸ περὶ τῶν καθ᾽ Ἱπποκράτους στοιχείων ἀναγκαῖον ἐστὶν εἰς τὰ παρόντα, πρότερον εἴρηται. καὶ γὰρ δὴ καὶ ἕπεται ἐκείνῳ τὸ περὶ τῆς ἀρίστης κατασκευῆς καὶ τὸ περὶ τῆς εὐεξίας. ὥστ

B τοῖς

τοῖς ὑποκειμένοις ἐντεῦθεν δὲ πόθεν ἀρκτέον
ἂν εἴη τῆς ὑγιεινῆς πραγματείας. ἐπειδὴ σύμ-
μετρία τίς ἐστιν ἡ ὑγίεια. συμμετρία δὲ πᾶσα
κατὰ διττὸν τρόπον ἀποτελεῖταί τε καὶ λέγε-
ται, ποτὲ μὲν εἰς ἄκρον ἥκουσα καὶ ὄντως οὖ-
σα συμμετρία, ποτὲ δὲ ἀπολειπομένη βραχὺ
τῆς ἀκριβείας, εἴη ἂν καὶ ὑγιεινὴ συμμετρία
διττή τις. ἡ μὲν γὰρ ἀκριβής τε καὶ ἀρίστη καὶ
τελέα καὶ ἄκρα. ἡ δὲ, ἀπολειπομένη μὲν ταύ-
της, οὐ μὴν ἤδη γέ πω τοσοῦτον, ὡς λυπεῖσθαι
τὸ ζῶον. ἔστι δὲ κἀνταῦθα λογικὴ τίς μᾶλλον, ἢ
κατὰ τὴν χρείαν τῆς τέχνης, ζήτησις. οὐ συγχω-
ρούντων γὰρ ἐνίων ἕτερον ἑτέρου μᾶλλον ὑγιαίνειν,
οὐδὲ εἶναι πλάτος ἱκανὸν ἐν τῇ διαθέσει τοῦ σώ-
ματος, ἣν ὑγίειαν ὀνομάζομεν ἀλλ' ἄν τι καὶ
ἀπηκριβωμένον οὖσαν αὐτὴν ἄτμητον εἰς τὸ
μᾶλλόν τε καὶ ἧττον ὑπάρχειν. ἐμοὶ δὲ ὥσπερ τὸ
λευκὸν σῶμα, τὸ μὲν, ἧττον λευκὸν εἶναι φαίνε-
ται, τὸ δὲ, μᾶλλον, οὕτως καὶ τὸ ὑγιαῖνον ἧττόν
τε καὶ μᾶλλον εἶναι δοκεῖ τοιοῦτον. διττὴ δὲ ἀπό-
δειξις τοῦ λόγου, μία μὲν, ἐκ τῆς κατὰ τὰς ἡλικίας
μεταπτώσεως. ἀφ' οὗ γὰρ ἂν ἀποκυηθῇ τὸ ζῶον,
ἀεὶ μεταβάλλειν ἀναγκαῖον αὐτοῦ τὴν κρᾶ-
σιν ὡς ἔμπροσθεν ἐδείκνυμεν. ὥστ' εἴπερ ἐν τῷ

τῷ

περὶ ποιᾶς τινὸς κράσεως ἡ ὑγεία. τὸ ποιὸν δ' οὐ μένει ταὐτόν, οὐδὲ τὴν ὑγίειαν ἐγχωρεῖ τὴν αὐτὴν φυλάττεσθαι. δευτέρα δ' ἀπόδειξις ἐκ τῆς κατὰ τὰς ἐνεργείας διαφορᾶς. οὔτε γὰρ τοῖς ὀφθαλμοῖς ὡσαύτως ἅπαντες οἱ ὑγιαίνοντες ὁρῶσιν, ἀλλ' οἱ μὲν, μᾶλλον. οἱ δ' ἧττον, οὔτε τοῖς ὠσὶν ὁμοίως ἀκούουσιν, ἀλλὰ κἀνταῦθα πάμπολυ τὸ μᾶλλόν τε καὶ ἧττον. οὐ μὴν οὐδὲ τοῖς σκέλεσιν ὡσαύτως θέουσιν, οὐδὲ ἀντιλαμβάνονται ταῖς χερσίν, οὐδὲ τοῖς ἄλλοις ἅπασιν ὀργάνοις ὡσαύτως ἐνεργοῦσιν. ἀλλ' ὁ μέν τις βέλτιον, ὁ δὲ χεῖρον. εἴπερ οὖν αἱ διαφοραὶ τῶν ἐνεργειῶν ταῖς τῶν κράσεων διαφοραῖς ἀκολουθοῦσιν, ἀνάγκη τοσαύτας εἶναι τὰς τῶν κράσεων διαφοράς, ὅσαι περ καὶ αἱ τῶν ἐνεργειῶν. εἰ δὲ μὴ κράσεων ἐθέλει τις λέγει, ἀλλὰ κατασκευῶν, ἵν' ἐπὶ πάσαις ταῖς αἱρέσεσιν ὁ λόγος ἐκτείνοιτο, περαίνοιτ' ἂν ὡσαύτως. συμμετρία γάρ τις ἡ ὑγίεια κατὰ πάσας ἐστὶ τὰς αἱρέσεις, ἀλλὰ καθ' ἡμᾶς μὲν ὑγροῦ καὶ ξηροῦ, καὶ θερμοῦ καὶ ψυχροῦ. κατ' ἄλλους δὲ ὄγκων καὶ πόρων. κατ' ἄλλους δὲ ἀτόμων, ἢ ἀνάρμων, ἢ ἀμερῶν, ἢ ὁμοιομερῶν, ἢ ὅτου δὴ τῶν πρώτων στοιχείων. ἀλλὰ κατὰ πάντας γε διὰ τὴν συμ-

μετρίαν αὐτῶν ἐνεργοῦμεν τοῖς μορίοις. εἴπερ οὖν διαφόρως ἐνεργοῦμεν, διάφορός ἐστι καὶ ἡ καθ' ἕκαστον συμμετρία τῶν στοιχείων, ὅπερ ἦν ἡ ὑγίεια. καὶ μὴν καὶ χωρὶς τοῦ στοιχείου μνημονεύειν, οὐδ' ἂν ὁ λόγος ἐρωτηθείη. εἴπερ ταῖς κατασκευαῖς τῶν μορίων ἀκολουθοῦσιν αἱ ἐνέργειαι, ὅσαι περ ἂν ὦσιν ἐν ταῖς ἐνεργείαις αἱ διαφοραὶ, τοσαῦται καὶ αἱ κατασκευαὶ ἔσονται. ἀλλὰ μὴν ἀκολουθοῦσιν ταῖς κατασκευαῖς αἱ ἐνέργειαι, ἀναγκαῖον ἄρα τοσαύτας εἶναι τῶν κατασκευῶν διαφορὰς, ὅσαι περ εἰσὶν αἱ τῶν ἐνεργειῶν. εἰσὶ δὲ τῶν ἐνεργειῶν πάμπολλαί τινες, ἄρα καὶ τῶν κατασκευῶν εἰσίν. εἴπερ οὖν ἐν ἅπασι τοῖς ὑγιαίνουσι αἱ κατασκευαὶ τῶν μορίων ὑπάρχουσι σύμμετροι. διάφοροι δὲ εἰσὶν αἱ κατασκευαὶ, διότι καὶ αἱ ἐνέργειαι διάφοροι, πάμπολλαί τινες συμμετρίαι τῶν κατασκευῶν ἔσονται, ὥστε καὶ ὑγίειαι πάμπολλαι. καὶ μὴν εἰ διαφέρουσιν ἀλλήλων αἱ κατὰ μέρος ὑγίειαι, ἤτοι κατὰ τὸ κοινὸν ἁπάσαις εἶδος ἀφ' οὗ περ ὑγίειαι λέγονται διοίσουσιν, ἢ κατὰ τὸ μᾶλλον τε καὶ ἧττον ἀλλήλων διαφέρουσιν. ὥσπερ γὰρ ἡ ἐν τῇ χιόνι λευκότης τῆς ἐν τῷ γάλακτι λευκότητος, ᾗ μὲν λευκόν ἐστιν, οὐ διαφέρει,

τῷ

τῷ μᾶλλον δὲ διαφορὰν κατὰ τὸν αὐτὸν τρό-
πον, ἣν ἐν τῷ ἀχιλλεῖ φέρε εἰπεῖν ὑγίειαν πρὸς τὴν ἐν
τῷ θερσίτῃ ὑγιείας, καθ' ὅσον μὲν ὑγίεια, ταὐ-
τόν ἐστιν, ἑτέρῳ δέ τινι διαφέρει. καὶ γὰρ τὸ ἕ-
τερον οὐδὲν, ἄλλο ἐστὶν ἢ τὸ μᾶλλόν τε καὶ ἧτ-
τον. οὔτε γὰρ ὡς οὐ διαφερόντως ἐνεργοῦμεν
ἅπαντες γένεσιν εἰπεῖν, οὔθ' ὡς δι' ἄλλό τι τὴν
ἀνισότητα ταύτην ἔχομεν, ἢ τὴν κατασκευὴν,
ἐφ' ἧς ἐνεργοῦμεν. εἴ τις δὲ φήσειε μόνους μὲν τοὺς
ἅπασι τοῖς μορίοις ἄκρως ἐνεργοῦντας ὑγιαί-
νειν, ἡμᾶς δὲ τοὺς ἄλλους, ὅσοι χεῖρον ἐκείνων ἔχο-
μεν οὐχ ὑγιαίνειν, ἴσω συμπάσης οὗτος τῆς ὑγιει-
νῆς πραγματείας ἀνατρέπων τὴν ὑπόθεσιν.
εἰ γὰρ δὴ τὸ φυλάττειν ἣν παρελάβομεν ὑγίει-
αν ὁ σκοπὸς αὐτῆς ἐστιν, οὐδ' εἷς δὲ ἡμῶν ὑγιαίνει,
πρόδηλον ὡς ἐπ' οὐδενὸς ἐνεργοῦσαν ἕξομεν,
ἣν νῦν συστῆσαι βουλόμεθα τέχνην ὑγιεινήν.
οὔκουν οὐδὲ ζητητέον αὐτῆς ἀλλὰ σιωπητέον,
καὶ παυστέον ἤδη τὸν λόγον. ἁπάσας οὖν ἐκκό-
πτει τὰς τοιαύτας ἀπορείας, ἡ τῆς ἀληθείας γνῶ-
σις. οὐ γὰρ ἡ τελεία μόνον ἥ τις ἐστὶν ἄτμητος
ὑγίεια λέγεταί τε καὶ ἐστὶν, ἀλλὰ καὶ ἡ τοῦ δὲ
μὲν ἀποδέουσα, μὴ δέ πω δὲ τῆς χρείας ἐκπε-
πτωκυῖα. χρῄζομεν γὰρ ἅπαντες ἄνθρωποι τῆς

ὑγιείας, εἴς τε τὰς κατὰ τὸν βίον ἐνεργείας, ἃς ἐμποδίζουσί τε ἢ διακόπτουσι καὶ καταπαύουσιν αἳ καὶ πρόσετι τῆς ἀοχλησίας ἕνεκεν. ὀχλούμεθα γὰρ ἐν ταῖς ὀδύναις οὐ σμικρῶς. τὴν δὲ τοιαύτην κατάστασιν ἐν ᾗ μήτε ὀδυνώμεθα, μήτε ἐν ταῖς κατὰ τὸν βίον ἐνεργείαις ἐμποδιζόμεθα, καλοῦμεν ὑγίειαν, ἣν εἴ τις ἑτέρῳ προσαγορεύειν ὀνόματι βούλεται, πλέον οὐδὲν ἐκ τούτου χρήσει. καθάπερ οὐδ' οἱ τὴν ἀειπάθειαν εἰσάγοντες. εἰ μὲν γὰρ διὰ τοῦτ' εἰσηγοῦν αὐτὴν, ὅτι πᾶν σῶμα γεννητὸν, ὥσπερ τὰς τῆς γενέσεως αἰτίας, οὕτω καὶ τὰς τῆς φθορᾶς ἔχει συμφύτους ἐξ ἀρχῆς, ὡς ἡμεῖς ἔμπροσθεν ἐπεδείξαμεν, ἐπαινοῦμεν αὐτοὺς, ὡς ἀληθῆ τε ἅμα καὶ παλαιὰ πρεσβεύοντας δόγματα. ἐπειδὴ δὲ ὁμοειδῆ τὴν τῶν ὑγιαινόντων σωμάτων κατάστασιν εἶναι βούλονται ταῖς τῶν νοσούντων, οὐκέτ' ἐπαινοῦμεν, οὐδὲ ἀποδεχόμεθα τὸ δόγμα. βέλτιον γὰρ ἦν μακρῷ, πλάτος ὑποθέσθαι, συνεχὸν ἔχειν τὴν ὑγίειαν, ἤπερ ἅπαντας ἡμᾶς ἀπαύστων νοσημάτων συνέχεσθαι. καὶ γὰρ τὰ σπέρματα πασῶν τῶν νόσων ἐνυπάρχειν ἡμῖν φασίν. ἀλλά τοι συγχωροῦσί τε καὶ αὐτοὶ, διὰ τὴν σμικρότητα, τὴν αἴσθησιν

σιν ἡμῶν ἐκφεύγειν αὐτά. ἔστω τοίνυν εἰ βού-
λονται ὁ δυσκρατής τις ἐν ἡμῖν διάθεσις, ἀλλ' οὕ-
τω σμικρὰ καὶ ἀναίσθητος, ὡς μὴ λυπεῖν τοὺς
ἔχοντας. ἔστωσαν εἰ βούλονται καὶ πυρετοὶ ἀλλ'
οὕτω σμικροὶ, ὡς μήτ' αἴσθησιν ἡμῖν ἀπ' αὐτῶν
γίνεσθαι μηδὲ μίαν. ἐξεῖναί τε καὶ πολιτεύε-
σθαι, καὶ λούεσθαι καὶ πίνειν, ἐσθίειν τε καὶ τἆ
ἄλλα πράττειν, ὧν δεόμεθα. τὸ γὰρ περὶ χρείας
ἀπαραπόδιστον, ὁρίζει μᾶλλον τὴν ὑγίειαν. οὐ
δὲ γὰρ ἡ τῶν ἐνεργειῶν ἀσθένεια νόσου γνώρισμα
ἐστὶν, ἁπλῶς οὕτως εἰποῦσιν, ἀλλ' ἡ παρὰ τὴν ἑ-
κάστου φύσιν. ὡς ἅπαντές τε κακῶς ὁρῶμεν,
εἰ τοῖς ἀετοῖς τε καὶ λυγκεῖ παραβαλλοίμεθα.
καὶ δὴ καὶ ἀκούομεν οὐκ ὀρθῶς, εἰ μελάμποδι,
καὶ τοῖς ποσὶν ἀῤῥωστοῦμεν, εἴ τις ἡμᾶς ἰφίκλῳ
παραβάλλοι, καὶ ταῖς χερσὶν εἰ μίλωνι. καὶ καθ'
ἕκαστον δὴ μόριον, ἐγγὺς ἂν ἥκειν νομισθείημεν
πηρώσεως, εἰ τοῖς πρωτεύουσι κατὰ τοῦτο πα-
ραβαλλοίμεθα. τίς γὰρ οὖν ἡμῶν φαύλως ἔχειν
οἴεται τὸν ὀφθαλμὸν, εἰ μὴ βλέπει τοὺς ἀπὸ δυοῖν
σταδίων μύρμηκας, ἤ τις τῶν ὤτων εἰ μὴ κατα-
κούοι τῶν ἀφ' ἑξήκοντα σταδίων. ἀλλ' εἰ ταῦτα
τὰ γράμματα τὰ κατὰ τουτὶ τὸ βιβλίον ἐγ-
γεγραμμένα μὴ βλέποι τις ὀρθῶς, οὕτως ἤδη

μέμψεται τὰς ὄψεις, οὐ μὴν οὐδ᾽ εἰ ταῦτα τέσ-
σαρας πήχεις ἀποστήσας εἰ μὴ βλέποι, δικαί-
ως ἂν μέμφοιτο. πλὴν εἰ τῶν οὕτως τις ὀξυωπε-
στάτων εἴη τὴν φύσιν, ὡς καὶ ταῦτα βλέπειν.
οὕτως γὰρ οἶμαι καὶ μέμψεται, καὶ φύσει δι-
καίως, ὧν περ ἅπαντας ἄνθρωποι λέγουσιν.
ὡς τὸ δεῖνα κατὰ τὸν ἔμπροσθεν χρόνον ἐνερ-
γῶν, εἶτα νῦν οὐκ ἐνεργεῖ. τὸν μὲν γὰρ τοιοῦτον,
εἰ νόσῳ τινὶ φήσομεν ὑπάρχειν, εἴπερ μηδὲ διὰ
γῆρας τοῦτο πάσχει, καίτοι καὶ τοῦτο νόσον ἤδη
λέγουσιν ἔνιοι. τοὺς δ᾽ ἄλλους ἅπαντας οἷς φύ-
σει μὴ δ᾽ ὀξὺ βλέπειν, ἢ ἀκούειν ὑπάρχει, μή-
τε θέειν ὠκέως, ἢ τι τοιοῦτον ἕτερον ἐνεργεῖν
ἰσχυρῶς, οὔτε νοσεῖν, οὔθ᾽ ὅλως παρὰ φύσιν ἔ-
χειν ὑποληψόμεθα. πᾶσαι μὲν γὰρ αἱ νόσοι
παρὰ φύσιν, οὐκ ἔχουσι δ᾽ οἱ τοιοῦτοι παρὰ φύ-
σιν, ὥσπερ οὐδ᾽ οἱ γέροντες. οὔκουν ἁπλῶς τῇ
τῶν ἐνεργειῶν εὐρρωστία τε καὶ ἀρρωστία, κρι-
τέον ἐστὶ τοὺς ὑγιαίνοντάς τε καὶ νοσοῦντας, ἀλ-
λὰ τὸ κατὰ φύσιν μὲν, τοῖς ὑγιαίνουσι, τὸ πα-
ρὰ φύσιν δὲ, τοῖς νοσοῦσι προσθετέον. ὡς εἶναι τὴν
μὲν ὑγίειαν, διάθεσιν κατὰ φύσιν ποιητικὴν
ἐνεργείας. τὴν δὲ νόσον, διάθεσιν παρὰ φύ-
σιν ἐνεργείας βλαπτικήν. οὔτε γὰρ εἰ κατὰ φύ-
σιν

σιν ἡ διάθεσις, ἤδη καὶ ὑγίεια. διάθεσις γάρ
τις ἐστὶ κατὰ φύσιν. οὔτε τῶν αἰγυπτίων μελα-
νότης. οὔτε τῶν κελτῶν λευκότης. οὔτε τῶν σκυθῶν
πυῤῥότης. ἀλλ' οὐδὲν τῶν τοιούτων ὑγίεια. διό-
περ μηδ' ἐν χρώμασιν ὅλως ἡ ὑγίεια. οὔτ' εἰ παρὰ
φύσιν ἤδη καὶ νόσος. ὡς ἔνι γ' αὖ οὕτω, καὶ νό-
σος ἥτ' ἐξ ἡλίου μελανότης, ἥτ' ἐκ μακρᾶς
σκιατροφίας λευκότης. ἀλλὰ προσθεῖναι χρὴ
τῇ μὲν τῆς ὑγείας ἐννοίᾳ, τὸ λόγον αἰτίας ἔχειν
αὐτὴν πρὸς τὴν ἐνέργειαν, τῇ δὲ τῆς νόσου, τὸ
καὶ ταύτην ἐνέργειαν βλάπτειν. ἀλλὰ περὶ
μὲν τούτων, ἐν ἑτέροις εἴρηται διὰ πλειόνων.
εἰς δὲ τὰ παρόντα τοσοῦτον ἀποχρήσει μόνον
ἐξ αὐτῶν εἰλῆφθαι, τὸ πλάτος ἱκανὸν εἶναι τῆς
ὑγείας, καὶ μὴ πᾶσιν ἡμῖν ὑπάρχειν ἴσον ἀκρι-
βῶς. εἰ δὲ τῷ δοκεῖ βίαιον εἶναι καὶ τὴν μὴ παν-
τάπασιν ἀπηκριβωμένην εὐκρασίαν ὅμως
ἔτι καὶ αὐτὴν ὀνομάζεσθαι, οὗτος ἀναμνησθήτω
τῶν κατὰ τὸν βίον ἁπάντων ὀνομάτων. εὔ-
κρατον οὖν τι καὶ πόμα φαμὲν εἶναι καὶ βαλα-
νεῖον, οὐ μόνον ὅτι τὸ μὲν ἄλλως, τὸ δὲ ἄλλως τοιοῦ-
τον ἐστίν. ἀλλὰ καὶ ὅτι πρὸς τὸν αὐτὸν ἄνθρω-
πον ἐν πλάτει, τοιοῦτον ὑπάρχειν. ἀποστραφέν-
τος οὖν τοῦ πίνοντος, ἐμβαλὼν εἰς τὸ ποτήριον

ἢ θερμὸν ἢ ψυχρὸν βραχύ, λάθοις ἂν δύσκρα-
τον ποιήσας. καίτοι γ' εἴπερ ἦν οὕτως ἀπηκρι-
βωμένον τὸ εὔκρατον, ὡς ἓν εἶναι καὶ ἄτμητον
οὐκ ἂν ἐπιβαλόντος θερμὸν ἢ ψυχρόν, ἔτ' εὔ-
κρατον ἐφαίνετο. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον,
οὐδ' εἰ βραχύ τις εἰς τὴν εὔκρατον κολυμβήθραν
ἐμβάλοι ψυχρόν, διαφθερεῖ παραχρῆμα τὴν
χρείαν αὐτῆς. οὕτω δὲ τὸ περιέχον εὔκρατον εἶναι
φαμέν, εἰ καὶ βραχείας ἐφ' ἑκάτερα τροπὰς
λαμβάνοι. καὶ τί θαυμαστὸν εἰ τὴν εὐκρασίαν
εἰς ἱκανὸν ἐκτείνουσι πλάτος ἅπαντες, ὅπου
γε καὶ ἐν αὐταῖς λύραις εὐαρμοστίαν, τὴν μὲν
ἀκριβεστάτην δήπου μίαν καὶ ἄτμητον ὑπάρ-
χειν εἰκός. ἡ μέντοι γ' εἰς χρείαν ἴσα, πλάτος
ἔχει. πολλάκις γ' οὖν ἡρμόσθαι δοκοῦσαν ἀρίστα
λύραν, ἕτερος μουσικὸς ἀκριβῶς ἐφηρμόσατο.
πανταχοῦ γὰρ ἡ αἴσθησις ἡμῖν ἐστὶ κριτήριον,
ὡς πρὸς τὰς ἐν τῷ βίῳ χρείας, ὥστε καὶ τὴν εὐ-
κρασίαν καὶ τὴν δυσκρασίαν, αἰσθήσει κρινου-
μένην, ὡσαύτως δὲ καὶ τὴν τῶν ἐνεργειῶν βλά-
βην ἑκάστου τῶν βεβλαμμένων παρὰ τὸ κατὰ φύ-
σιν, ὅταν εἰς αἰσθητὸν ἤδη νόσον ἡμῖν εἶναι νο-
μιστέον. οὐδὲν ὡς πρὸς τὰ παρόντα διαφέροντος,
οὐδ' ἐνταῦθα, πότερον αὐτὰς τὰς βεβλαμμέ-

νας

νας ἐνεργείας τὸ νόσημα εἶναι λέγει τις, ἢ τὰς διαθέσεις, ὑφ' ὧν βλάπτονται. ὥσπερ οὐδ' εἰ διαθέσεις τις ἢ κατασκευὰς ὀνομάζειν ἐθέλει. διήρηται γὰρ ἡμῖν ἑτέρωθι καὶ περὶ τῶνδε, καὶ δέδεικται κατὰ τὰς διαθέσεις τε καὶ κατασκευὰς τοῦ σώματος ἥ θ' ὑγεία καὶ νόσος, οὐ κατὰ τὰς ἐνεργείας τε καὶ τὰς βλάβας αὐτοῦ συνιστάμεναι, ἀλλὰ πρός γε τὸ φυλάττειν ὑγείαν, ἢ ἰᾶσθαι τὰς νόσους, οὐδὲν τῆς τούτων ἀκριβείας ὀνινάμεθα. μόνον γὰρ ἀρκεῖ διαγινώσκειν, ὡς ἡ μὲν κατασκευὴ τοῦ σώματος, αἰτίας ἔχουσα λόγον, ὡς πρὸς τὴν ἐνέργειαν ὁ σκοπὸς τῆς ὑγιεινῆς τε καὶ θεραπευτικῆς τέχνης ἐστί. ταύτην γὰρ ἡμῖν φυλάττειν μὲν ὑπάρχουσαν πρόκειται, δημιουργεῖν δ' ἀπολλυμένην. αἱ δὲ ἐνέργειαι κατ' ἀνάγκην ἕπονται ταῖς μὲν χρησταῖς κατασκευαῖς, ἄμεμπτοι, ταῖς δ' οὐ τοιαύταις, μοχθηραί. ὥστ' ἐπειδὴ περ ὃ φυλάττομεν καὶ δημιουργοῦμεν αὐτοί, διάθεσίς τίς ἐστι, καὶ κατασκευὴ τοῦ σώματος, ἕπεται δ' ἐξ ἀνάγκης αὐτῇ ἡ τῶν ἐνεργειῶν, οὐδὲν ἔτι χρὴ πρὸς τὰ προὄντα, πότερον ἐν τῷ ἐνεργειῶν, ἢ τῷ τῶν κατασκευῶν γένει θετέα ἐστὶν ὑγίειαν τε καὶ νόσον, ἐπισκοπεῖσθαι. λαβόντας δ' ἐξ

ὑπο-

ὑποθέσεως δέον εἶναι φυλάττειν τὴν κατὰ φύσιν τοῦ σώματος ἡμῶν κατασκευῆς ἐκεῖνα δὶ ὧν ἐνεργοῦμεν, ἀναμνήσαντας τε πάλιν ὡς ἡ τῶν ὁμοιομερῶν σύγκρασία τε καὶ διάπλασις καὶ θέσις ἀριθμός τε καὶ πηλικότης, τὰ τῶν ἐνεργειῶν ἐστὶν αἴτια, καὶ ὡς ἐν πλάτει ταῦτα πάντα ἐστὶ, καὶ ὡς καθ' ἕκαστον ἄνθρωπον ἴδια, τῶν ἐφεξῆς ἐχώμεθα. μεγάλην δ' εἰς αὐτὰ χρείαν ἡ γνῶσις τοῦ πλάτους αὐτῶν παρέχεται. τῆς γὰρ συγκρασίας δ' ἰστης οὔσης, τῆς μὲν, ὡς πρὸς ἐπίνοιαν μᾶλλον ἢ μόνιμον ὕπαρξιν, ὥς γ' ἐν ζώου σώματι, τῆς δὲ ὑπαρχούσης τε καὶ φαινομένης, ἐν ἅπασιν τοῖς ὑγιαίνουσιν, αὐτὴν πάλιν ἡμᾶς χρὴ τέμνειν τὴν φαινομένην. εὑρεθήσεται γὰρ οὐ μικρὰ τῶν ἐν αὐτῇ διαφορά. Μάθοις δ' ἂν ὡς ἐστιν ἀληθὲς τὸ λεγόμενον, ἐκ τῶν ἡλικιῶν μάλιστα. τῆς γὰρ τῶν μειρακίων ἡλικίας ἀρίστης οὔσης, ὡς πρὸς τὰς καθ' ὁρμὴν ἐνεργείας. ἡ δὲ τῶν βρεφῶν διὰ ὑγρότητα χείρων ἐστὶν, ἡ δὲ τῶν γερόντων, διὰ ξηρότητά τε καὶ ψύξιν, ἐν μέν τοι ταῖς ἄλλαις ἐνεργείαις ταῖς φυσικαῖς ὀνομαζομέναις οἷον αὐξήσεσί τε καὶ πέψεσι καὶ ἀναδόσεσι, θρέψεσι, τὰ βρέφη τῶν κατὰ τὰς ἄλλας ἡλικίας ἁπάσας ἀμείνω. ἀλλ' ὅ-

μως

μως οὐδὲν κωλύοντος πάντας οἱ κατὰ πάσας τὰς ἡλικίας ὑγιαίνειν. ὡς οὖν ἐπὶ τῶν ἡλικιῶν ἔχει, κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον εὑρήσεις, καὶ ἐπὶ τῶν φύσεων αὐτῶν, ἀμήχανον ὅσην τὴν διαφορὰν ἐν ταῖς κράσεσιν. ὥστε εἰ οὕτως ἔτυχε δυοῖν παίδοιν τὴν αὐτὴν ἡλικίαν ἀγόντων, τὸν μὲν ὑγρότερον εἶναι θατέρου πολλῷ, τὸν δὲ ξηρότερον, ὡσαύτως δὲ τὸν μὲν θερμότερον, τὸν δὲ ψυχρότερον. ἐν ὅσοις δ᾽ ἡ τοῖς σώμασιν ὑπάρχει τὸ πολλῷ τοῦ προσήκοντος, ἤτοι θερμοτέροις ἢ ψυχροτέροις ἢ ὑγροτέροις ἢ ξηροτέροις εἶναι, ἐν τούτοις οὐκ ἔστιν ἄμεμπτος ἡ κρᾶσις. ἐν ὅσοις δὲ ὑπάρχει τις διαφορὰ παρὰ τὸ κάλλιστον κεκραμένον, οὐ μὴν αἰσθητὴ διὰ σμικρότητα. τούτους, ὡς πρὸς τὴν χρείαν, ἐν ἴσῃ χώρᾳ τιθέμεθα τοῖς ἀρίστοις ὥστ᾽ εἶναι τι κατὰ πλάτος ὑγιείας, τὴν μὲν εὔκρατόν τε καὶ ἄμεμπτον, ὡς πρὸς αἴσθησιν, τὴν δὲ οἷον δύσκρατόν τε καὶ μεμπτήν. ἐναργέστατα δὲ τῶν λεγομένων γνωρίσματα παρέχουσιν, αἱ κατ᾽ ἰσχνότητα καὶ πολυσαρκίαν διαφοραὶ τῶν σωμάτων. ἀναγκαῖον γὰρ τὰς ἐναντίας ἕξεις, ἐναντίαις ἕπεσθαι κράσεσιν. ὥσπερ οὖν οὐκ ἐπαινοῦμεν οὔτε τὸ ἄγαν ἰσχνὸν, οὔτε τὸ πάνυ παχὺ

σῶμα

σῶμα κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον, οὔτε τὰς κρά-
σεις αὐτῶν ἐπαινέσομεν. εἰ καὶ ὅτι μάλιστα βλέ-
πομεν ἀμφοτέρους ὑγιαίνοντας. αἱ δ' ἐν τῷ
μέσῳ τούτων ἕξεις τῶν εὐσάρκων ὀνομαζομέ-
νων, ὥσπερ αὗται σύμμετροί τε καὶ ἄμεμπτοι
τὴν ἰδέαν εἰσί, ἕπονται συμμέτροις τε καὶ ἀ-
μέμπτοις κράσεσι. τὰς τοίνυν τοιαύτας φύ-
σεις, ὡς μὲν πρὸς τὴν ἀκριβεστάτην ἀλήθειαν,
οὐδ' αὐτὰς εὐκράτους ἄν τις εἴποι, κατά γε
τὴν ἁπλῆν καὶ τελέαν εὐκρασίαν. ὡς μέντοι
πρὸς τὴν αἴσθησίν τε καὶ πρὸς τὴν χρείαν, ἀ-
μέμπτους τε καὶ ἀρίστους χρὴ τίθεσθαι. τεκμήριον
δὲ ἐναργέστατον, ὅτι μὴ δ' αὐτὰ τὴν ἀκριβε-
στάτην ἔχουσιν εὐκρασίαν, ἐκ τοῦ μηδέποτε μέ-
νειν αὐτὰς ὡσαύτως ἐχούσας. ἀλλὰ πρῶτον μὲν
δέχεσθαι τὴν καθ' ἡλικίαν μεταβολήν, οὐδέπο-
τε ἐν ταυτῷ μενούσης οὐδὲ μιᾶς ἡλικίας, ἀλλ'
ἀεὶ πρὸς τὸ γηραίτερον ἰούσης. δευτέραν δὲ τὴν
καθ' ὕπνον τε καὶ ἐγρήγορσιν, ἡσυχίαν τε καὶ
κίνησιν, αὐτῶν τε τῶν κινήσεων τὰς διαφοράς.
ἔτι τε πρὸς ταύταις, τὴν τοῦ πεινᾶν, ἢ διψῆν,
ἢ ἐσθίειν, ἢ πίνειν, ἢ ἐμπεπλῆσθαι σιτίων, ἢ πό-
ματος προσδεῖσθαι. καὶ πρὸς τούτοις ἔτι καὶ λου-
τρὰ καὶ θυμοὶ καὶ φροντίδες καὶ λῦπαι καὶ
πάνθ'

πάνθ' ὅσα τοιαῦτα, μονονουχὶ καθ' ἑκάστην ῥο
πὴν ὑπαλλάττοντα τὴν κρᾶσιν. οὔκουν χρὴ ζη
τεῖν ἐν τοσαύτῃ μεταβολῇ, τὴν ἀκριβῶς ἀρί
στην κρᾶσιν. εἰ γὰρ καὶ συνέπεσέ ποτε καθ'
ἥντινα οὖν ἀρίστην φύσιν, ἀλλ' οὐκ ἔμεινέ γε οὐδ'
ἀκαρῆ. ὥστε γέ μοι καὶ θαυμάζειν ἐπέρχεται
τὴν δόξαν τῶν ἀνδρῶν, ὅσοι τὴν ὑγίειαν τε καὶ
εὐκρασίαν ἀπλατῆ τε καὶ μίαν εἶναι νομίζουσιν.
εἰ δ' ἔτι παρὰ ταύτην οὐδὲν, οὐδ' ὑγείαν εἶναι φα
σίν, τήν τε ἀπάθειαν ὑποφέροντες, οὐκ αἰσθά
νονται, περὶ πράγματος ἢ μηδέποτε γεγο-
νότος ἐν ζώου σώματι ποιούμενοι τὸν λόγον, ἢ
μηδ' ἐλάχιστον ὑπομένοντος, εἰ καί ποτε
γένοιτο. τούτοις μὲν οὖν τὴν ἀνθρώποισιν ὑγίειαν,
ἀπολείπομεν φυλάττειν, ἡμεῖς δ' ἐπὶ τὰς φαι
νομένας ἀφικόμεθα. καὶ διττὴν θέμενοι τὴν οὐ-
σίαν, ἣν δὴ νῦν πέπαυμαι λέγων, ἴδιον ἑκα
τέρας σκοπὸν ἀποδῶμεν, ὡδὶ μὲν τῆς ἀμέμπτου,
τὴν ἀκριβῆ φυλακὴν ὡς πρὸς αἴσθησιν, ἐπὶ δὲ
τῆς μεμπτῆς, τὴν οὐκ ἀκριβῆ. πειρᾶσθαι γὰρ χρὴ
τὰς ὑγιεινὰς δυσκρασίας ἐπανορθοῦσθαι, τὰς
μὲν ξηροτέρας τοῦ δέοντος φύσεις, ὑγροτέρας
ἐργαζομένους. ὅσαι δὲ ὑγρότεραι ξηραίνοντας,
οὕτω δὲ καὶ τῶν μὲν θερμοτέρων, καθαιροῦντας

τὴν

τὴν ὑπερβολήν, τῶν δὲ ψυχροτέρων καὶ τούτων κολάζοντας τὴν ἀμετρίαν. ὁποίοις δ' ἄν τις ὑγιεινοῖς διαιτήμασιν ἐργάζοιτο ταῦτα, προϊὼν ὁ λόγος δείξει. πρότερον γὰρ μὲ χρὴ διελθεῖν ὅπως ἄν τις τὴν ἀρίστης φύσεως διαφυλάττῃ τὴν ὑγίειαν, ἔτι δὲ τούτου πρότερον, ἥτις ποτέ ἐστιν ἡ ἀρίστη κατασκευὴ τοῦ σώματος, ἀναμνήσωμεν. ἔστι δὲ δήπου κατὰ μὲν τὴν οὐσίαν αὐτὴν τοῦ πράγματος ἐξηγουμένοις, ἡ εὐκρατοτάτη τε ἅμα καὶ τὴν διάπλασιν τῶν μορίων ἀκριβῶς ἁρμόττουσαν ταῖς ἐνεργείαις αὐτῶν ἔχουσα. καὶ πρὸς τούτοις ἔτι τὸν ἀριθμὸν ἅπαντα καὶ τὰ μεγέθη καὶ τὴν πρὸς ἄλληλα σύνταξιν ἁπάντων αὐτῶν χρηστήν, ταῖς ἐνεργείαις παρεχομένη. κατὰ δὲ τὰ γνωρίσματα τὸ ἀκριβῶς εὔσαρκον σῶμα, τοιοῦτόν ἐστιν, ὃ μέσον ἔφην ὑπάρχειν, ἰσχνοῦ τε καὶ πολυσάρκου. πολύσαρκον, ἢ παχὺ λέγειν οὐ διοίσει. οὕτω δὲ καὶ τῶν ἄλλων ὑπερβολῶν, ἀκριβῶς μέσον ἐστὶ τὸ τοιοῦτον. ὥς τε μήτε λάσιον αὐτὸ δύνασθαι εἰπεῖν τινά, μήτε ψιλὸν τριχῶν, ἀλλὰ μὴ δὲ μαλακὸν μήτε σκληρὸν ἢ λευκὸν, ἢ μέλαν, ἢ ἄφλεβον, ἢ θυμικὸν, ἢ ἄθυμον, ἢ ὑπνῶδες, ἢ ἀγρυπνητικόν, ἢ ἀμβλυνὸν τὴν διάνοιαν, ἢ πανοῦργον, ἢ ἀφρο-

ἀφροδισιαστικὸν, ἢ τοὐναντίον. εἰ δὲ καὶ πᾶσιν, ἢ τοῖς μέρεσιν ἀκριβῶς μέσον τῶν ὑπερβολῶν ἁπασῶν, ἔστι μὲν δήπου καὶ κάλλιστον ὀφθῆναι τὸ τοιοῦτον, ὡς ἂν σύμμετρον ὑπάρχον εἰς ἅπαντάς τε τοὺς πόνους ἐπιτήδειον. ἕξει δὲ καὶ τὰ ἄλλα πάντα γνωρίσματα, τῆς καθ' ἕκαστον μόριον εὐκρασίας, ἅπερ ἐν τῷ δευτέρῳ περὶ κράσεων εἴρηται γράμματι. πολλὰ γὰρ τῶν σωμάτων εὔκρατα μὲν εἰ τύχῃ ταῖς κεφαλαῖς ἐστι, δύσκρατοι δὲ θώραξι, ἢ τοῖς κατὰ γαστρός τε καὶ τὰ γεννητικὰ μόρια. ἐνίων δὲ ἐν τοῖς κώλοις ἐστὶν ἡ δυσκρασία, καὶ πολλοῖς καθ' ἕν τι τῶν σπλάγχνων, ἢ τι μόριον ἕτερον ἕν, ἢ πλείω. καθάπερ οὖν καὶ περί τινα πλείω τῶν σπλάγχνων, ἐνίοις ἐστὶν ἡ δυσκρασία, πολλοῖς δὲ ἐφώρασα καὶ κατά τι τῶν ὀργανικῶν μορίων δύο κράσεις ὑπαρχούσας. ὥς τε εἰ τύχῃ τὸ μὲν ἄλλο κύτος τῆς γαστρὸς ἅπαν, ἑτέρας εἶναι κράσεως, ἤτοι χρηστῆς ἢ μοχθηρᾶς, ἑτέρας δὲ, μόνον αὐτῆς τὸ στόμα. περὶ μὲν δὴ τούτων, ἐν ταῖς μοχθηραῖς τῶν σωμάτων κατασκευαῖς εἰρήσεται, περὶ δὲ τῆς ἀρίστης ἤδη λέγωμεν, ἧς ἕκαστον μόριον ἀμέμπτον ἔχει τὴν σύμπασαν οὐσίαν. ὁ δὴ τοιοῦτος ἄνθρωπος ὑπὸ τὴν ὑγιει-

νὴν ἀγόμενος τέχνην, εὐτυχὴς μὲν ἂν εἴη τις, εἰ μετὰ τὴν πρώτην ἀποκύησιν ἐπιστατοῖ τοῦ πρὸς αὐτῆς. οὕτω γὰρ ἄν τι καὶ εἰς τὴν ψυχικὴν ὀνίναι τὸ τῆς χρηστῆς διαίτης ἤθη χρηστὰ παρασκευαζούσης. οὐ μὴν ἀλλὰ καὶ εἰ κατά τινα τῶν ἑξῆς ἡλικιῶν, εἰς χρείαν τῆς τέχνης ἀφίκοιτο, καὶ οὕτως ὀνήσεται τὰ μέγιστα. εἰρήσεται δὲ πρότερον μὲν, ὡς ἄν τις ἐξ ἀρχῆς παραλαβὼν ἄνθρωπον τὸν ἄριστον, ὑγιαίνοντα διὰ παντὸς ἀποδείξειε τοῦ βίου, πλὴν εἰ μή τι τῶν ἔξωθεν αὐτῷ συμπίπτει βίαιον. οὐδὲν γὰρ τοῦτό γε πρὸς τὸν τῆς ὑγιεινῆς τέχνης ἐπιστήμονα. δεύτερον δὲ ὅπως ἄν τις εἰ καὶ μὴ νεογενὲς εἴη τὸ παιδίον, ἀλλ' ἤδη παιδεύεσθαι δυνάμενον, ἐπιστατήσειεν αὐτοῦ καὶ οὕτως καθ' ἑκάστην τῶν ἄλλων ἡλικιῶν. τὸ τοίνυν νεογενὲς παιδίον τοῦτο δὴ τὸ, ἀμέμπτον ἁπάσῃ τῇ παρασκευῇ πρῶτον μὲν σπαργανούσθω συμμέτροις ἁλσὶν περιπαττόμενον, ὅπως αὐτὸ πυκνότερον καὶ στεῤῥότερον εἴη τὸ δέρμα τῶν ἔνδον μορίων. ἐν γὰρ τῷ κυΐσκεσθαι πάνθ' ὁμοίως ἦν μαλακὰ, μήτε ψαύσαντος αὐτοῦ τινὸς ἔξωθεν σκληροτέρου σώματος, μήτ' ἀέρος ψυχροῦ προσπεσόντος, ὑφ' ὧν συναγόμενόν τε καὶ πιλούμενον, γένοιτ' ἂν

αὐτοῦ

αὐτοῦ τε καὶ τῶν ἄλλων μορίων σκληρότερον τε καὶ πυκνότερον. ἐπειδὰν δ' ἀποκυηθῇ ἐξ ἀνάγκης ὁμιλεῖν μέλλει, καὶ κρύει καὶ θάλπει, καὶ πολλοῖς σκληροτέροις ἑαυτοῦ σώμασι προσήκει διὰ ταῦτα, τὸ σύμφυτον ἑαυτοῦ σκέπασμα παρασκευασθῆναι, πῶς ὑφ' ἡμῶν ἄριστον εἰς δυσπάθειαν. ἱκανὴ μὲν ἡ διὰ μόνων τῶν ἁλῶν παρασκευὴ, τοῖς γε κατὰ φύσιν ἔχουσι βρέφεσι. ὅσα γὰρ ἤτοι μυρσίνης φύλλων ξηρῶν προσεπιπαττομένων, ἤ τινος ἑτέρου τοιούτου δεῖται, μοχθηρῶς δή που διάκειται. πρόκειται δ' ἡμῖν τό γε νῦν εἶναι, περὶ τῶν ἄριστα κατασκευασμένων τὸν λόγον ποιεῖσθαι. ταῦτ' οὖν ὡς εἴρηται σπαργανωθέντα, γάλακτί τε χρήσθω τροφῇ, καὶ λουτροῖς ὑδάτων χρηστῶν. ὑγρᾶς γὰρ χρῄζει τῆς συμπάσης διαίτης, ἅτε καὶ τὴν κρᾶσιν ὑγροτέραν ἔχοντα τῶν ἐν ταῖς ἄλλαις ἡλικίαις. ἔοικε δὲ τοῦτο πρῶτον εὐθὺς ἥκειν σκέμμα τῶν ἀναγκαίων, εἰς δίαιταν ὑγιεινήν. εἰσὶ γὰρ οἱ νομίζουσιν ἀεὶ δεῖσθαι ξηραίνεσθαι τὰς ὑγροτέρας φύσεις. ὥσπερ γε καὶ θερμαίνεσθαι μὲν, τὰς ψυχροτέρας. ὑγραίνεσθαι δὲ τὰς ξηροτέρας, ψύχεσθαι δὲ τὰς θερμοτέρας. ὑπὸ γὰρ τῶν ὁμοίων ἑκάστην τῶν ἀμετρίων αὐξάνεσθαι, κολά-

ζεσθαι δὲ καὶ καθαιρεῖσθαι πρὸς τῶν ἐναντίων, ἐνὶ δὲ λόγῳ τὰ ἐναντία τῶν ἐναντίων ὑπάρχειν ἰάματα. ἐχρῆν δὲ αὐτοὺς μὴ τοῦτο μόνον Ἱπποκράτους ἀνεγνωκέναι τε καὶ μνημονεύειν, ὡς τὰ ἐναντία τῶν ἐναντίων ἐστὶν ἰάματα, ἀλλὰ κἀκεῖνα δι᾽ ὧν φησιν αἱ ὑγραὶ πᾶσαι δίαιται τοῖς πυρεταίνουσι ξυμφέρουσι, μάλιστα δὲ παιδίοισι καὶ τοῖσιν οὕτως εἰθισμένοισι διαιτᾶσθαι. φαίνεται γὰρ ἐνταῦθα παραλλήλα θεὶς ἐφεξῆς τρία, νόσημά τε, καὶ ἡλικίαν, καὶ ἔθος. ἀπὸ μὲν οὖν τοῦ νοσήματος ἔνδειξιν λαμβάνει τῶν ἐναντίων. ἀπὸ δὲ τῆς ἡλικίας τε καὶ τοῦ ἔθους, τῶν ὁμοίων. τῷ μὲν γὰρ πυρετῷ, νόσημα δ᾽ ὄντι τοῦτο θερμὸν καὶ αὐχμῶδες, αἱ ὑγραὶ δίαιται χρησταί. τοῖς δὲ παιδίοις, οὐ γὰρ νόσημα τοῦτό γε, ἀλλὰ κατὰ φύσιν ἡ ἡλικία, τὸ ὁμοιότατον ὠφελιμώτατον. Οὕτω δὲ καὶ τοῖς ἔθεσιν, ὡς ἂν καὶ αὐτοῖς ἐπικτήτους τινὰς ἐν τοῖς σώμασι φύσεις ἐργαζομένοις, ἡ τῶν ἐναντίων προσφορὰ βλαβερωτάτη. καὶ δεόντως τοῖς μὲν κατὰ φύσιν ἔχουσι σώμασι φυλάττεσθαι χρὴ τὴν οἰκείαν ἕξιν. τοῖς δὲ νοσοῦσιν, ἀλλοιοῦσθαι τε καὶ πρὸς τοὐναντίον ἐπάγεσθαι. φυλάττεται μὲν οὖν ἕκαστον ὑπὸ τῶν ὁμοίων, ἀλλοιοῦται

ται

του δὲ ὑπὸ τῶν ἐναντίων. οὔκουν ξηραίνειν χρὴ τοὺς παῖδας, ὅτι μὴ παρὰ φύσιν αὐτοῖς ἡ ὑγρότης, ὥσπερ ἐν βράγχοις τε καὶ κορύζαις καὶ κατάῤῥοις, ἀλλ' ἐν τοῖς φύσει διαιτᾶν ὑγραίνοντά τε λουτροῖς ποτίμων ὑδάτων. ὅσα γὰρ ἐμφαίνει τινὰ φαρμακώδη ποιότητα ξηραίνει πάντα, καθάπερ τὰ θειώδη καὶ ἀσφαλτώδη, καὶ στυπτηριώδη, καὶ τροφὴν καὶ ποτὰ παρέχοντα, ὅτι μάλιστα τῆς κράσεως ὑγροτάτης. οὕτω καὶ ἡ φύσις αὐτὴ προὐνοήσατο τῶν παίδων τροφὴν ὑγρὰν αὐτῶν παρασκευάσαι τὸ γάλα τῆς μητρός. ἄριστον μὲν οὖν ἴσως καὶ τοῖς ἄλλοις ἅπασι βρέφεσι τὸ τῆς μητρός ἐστι γάλα, πλὴν εἰ μὴ τύχῃ νενοσηκός, οὐχ ἥκιστα δὲ καὶ τῷ τῆς ἀρίστης κράσεως, ὑπὲρ οὗ νῦν ὁ λόγος ἐστί. εἰκὸς γάρ που τῆς τούτου μητρὸς ἄμεμπτον εἶναι τό, τε σύμπαν σῶμα καὶ τὸ γάλα. ἐξ αἵματος μὲν οὖν, ἔτι κυουμένοις ἡμῖν ἡ τροφή. ἐξ αἵματος δὲ, καὶ ἡ τοῦ γάλακτος γένεσις, ὀλιγίστην μεταβολὴν ἐν μαστοῖς προσλαβόντος, ὥσθ' ὅσα παιδία τῷ τῆς μητρὸς γάλακτι τρέφεται, συνηθεστάτῃ τε ἅμα καὶ οἰκειοτάτῃ χρῆται τροφῇ. φαίνεται δὲ οὐ μόνον παρασκευάζουσα τὴν τοιαύτην τροφὴν ἡ φύσις τοῖς βρέφεσιν, ἀλλὰ

καὶ δυνάμεις αὐτοῖς εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς συμφύτους παρασχοῦσα τῆς χρήσεως αὐτῶν. καὶ γὰρ καὶ γεννηθεῖσιν εἴ τις ἐνθείη παραχρῆμα τῷ στόματι τὴν θηλὴν τοῦ μαστοῦ, βδάλλει τε τὸ γάλα καὶ καταπίνει προθυμότατα. καὶ ἢν ἀνιώμενά τε καὶ κλαυθμυριζόμενα τύχῃ τῆς λύπης αὐτῶν, οὐκ ἐλάχιστον ἴαμα ὁ τιτθὸς τῆς τρεφούσης ἐστὶ τιθέμενος τῷ στόματι. Τρία γὰρ οὖν δὴ ταῦτα ταῖς τροφαῖς ἐξεύρηται τοῖς παιδίοις τῆς λύπης ἰάματα τῇ πείρᾳ διδαχθείσαις. ἓν μὲν, τὸ νῦν δὴ λεγόμενον, ἕτερα δὲ δύο, κίνησίς τε μετρία, καὶ φωνῆς ἐμμέλειά τις, οἷς χρώμεναι διαπαντὸς, οὐ καταπραΰνουσι μόνον, ἀλλὰ καὶ εἰς ὕπνον αὐτὰ ἀπάγουσι. δηλούσης οὖν κἀν τῷδε τῆς φύσεως, ὅτι πρὸς μουσικὴν καὶ γυμναστικὴν οἰκείως διάκειντα. καὶ ὅστις ἱκανός ἐστι καλῶς χρῆσθαι ταῖς τέχναις ταύταις, οὗτος καὶ σῶμα καὶ ψυχὴν παιδεύσει κάλλιστα. ταῖς γοῦν τροφοῖς αἱ τῶν παιδίων κινήσεις, ἔν τε λίκνοις, καὶ σκίμποσι, καὶ ταῖς σφῶν αὐτῶν ἀγκάλαις ἐξεύρηνται. καὶ πῶς τοῦθ' ἕτερον ἡμῖν ἥκει σκέμμα πρὸς ὑγιείας τήρησιν ἀναγκαιότατον. Ἀσκληπιάδου μὲν ἄντικρυς κἀκ τοῦ φανερωτάτου κατεγνωκότος

γυμνασίων

γυμνασίων. Ἐρασιστράτου δὲ ἀθλιωτέρου μὲν ἀποφηναμένου, τὴν δ' αὐτὴν Ἀσκληπιάδου γνώμην ἐνδεικνυμένου. τῶν δ' ἄλλων σχεδὸν ἁπάντων ἰατρῶν ἐπαινούντων οὐ πρὸς εὐεξίαν μόνον, ἀλλὰ καὶ πρὸς ὑγίειαν αὐτά. τριττὰ δ' οὖν γε πρῶτα τῶν γυμνασίων, ὅσαι περ καὶ αἱ τῶν κινήσεων διαφοραί, ἢ γὰρ ἐξ ἑαυτῶν, ἢ ὑφ' ἑτέρων, ἢ διὰ φαρμάκων κινούμεθα. τὸ μὲν δὴ τρίτον εἶδος τῆς κινήσεως οὐδαμῶς ὑγιαίνουσι πρέπον. ἡ δ' ὑφ' ἑτέρου κίνησις, ἐν τῷ πλεῖν καὶ ἱππεύειν καὶ ὀχεῖσθαι, καὶ ὡς ἀρτίως λέλεκται διά τε λίκνων καὶ σκιμπόδων καὶ ἀγκαλῶν γίνεται. τοῖς μὲν νεογενέσι παιδίοις οὔτω δ' ἡ κινήσεως τηλικαύτης ἡλικία δεῖται τῶν ὀχημάτων καὶ τῶν πλοίων, καὶ τοῖς ἱππαζομένοις γίνεται, τοῖς δ' ἤδη τὸ τρίτον ἢ τὸ τέταρτον ἔτος ἀπὸ τῆς πρώτης γενέσεως ἄγουσιν, ἐγχωρεῖ καὶ δι' ὀχημάτων καὶ πλοίων κινεῖσθαι τὰ μέτρια. ἑπταετῆ δὲ γινόμενα τὰ παιδία, καὶ τῶν ἰσχυροτέρων ἀνέχεται κινήσεων, ὥστε καὶ ἱππεύειν ἐθίζεσθαι. δι' ἑαυτῶν δὲ κινεῖσθαι τὰ παιδία τηνικαῦτα δύναται πρῶτον, ὅταν ἕρπειν ἀπάρξεται, καὶ μᾶλλον ἐπειδὰν βαδίζειν, μὴ βιάζεσθαι δὲ αὐτὰ πρὸ

τοῦ δὲ ὄντος, ὅπως μὴ διαστραφείη τὰ κῶλα. δῆλοι μὲν κἂν τῷδε τῆς ἡλικίας, εἰς ὅσον ἡ φύσις ἡμῖν ᾠκείωται γυμνασίοις. οὐ γὰρ ἂν οὐδ᾽ εἰ κατακλείσαις παιδία, οἷός τε εἴης κωλύειν διαθέειν τε καὶ σκιρτᾶν, ὡσαύτως γε τοῖς πώλοις τε καὶ τοῖς μόσχοις. ἱκανὴ γὰρ ἡ φύσις ἐν ἅπασι τοῖς ζώοις, ὁρμὰς οἰκείας ἐνθεῖναι, πρὸς ὑγίειαν τε καὶ σωτηρίαν. ἀλλ᾽ οἱ περὶ τὸν Ἀσκληπιάδην οὐδὲν τούτων ἐννοήσαντες, ὑπὸ πολλῆς χολῆς σοφίσματα πλέκουσιν ἐπιδεικνῦναι πειρώμενοι, τὰ γυμνάσια μηδὲν εἰς ὑγίειαν συντελοῦντα. πρὸς ἐκείνους μὲν δὴ καὶ αὖθις εἰρήσεται τὰ εἰκότα, ὡς τῆς ἀδολεσχίας ἐπὶ τέλους εἰρησομένης. πρόκειται γάρ μοι νῦν οὐ σοφιστῶν ἀδολεσχίας ἐλέγχειν, ἀλλ᾽ αὐτὸ τὸ χρήσιμον εἰς ὑγίειαν ἐκδιδάσκειν. ἐπὶ δὲ τοὺς παῖδας ἐπάνειμι τοὺς ἄριστα κατεσκευασμένους τὰ σώματα. τούτους δὲ εἰκὸς εἶναί που καὶ τὸ τῆς ψυχῆς ἦθος ἀμέμπτους. ὡς ὅσοι γε θυμικώτεροι τοῦ δέοντός εἰσιν, ἢ ἀθυμότεροι, ἢ εὐαισθητότεροι, ἢ ἀναισθητότεροί τινες, ἢ λιχνότεροι τοῦ προσήκοντος, ἀνάγκη τούτους οὐκ ὀρθῶς κεκρᾶσθαι τοῖς μορίοις ἐκείνοις τοῦ σώματος, οἷς ἐνεργοῦμεν ἕκαστα τῶν εἰρημένων. γέγραπται

δὲ

δὲ ὑπὲρ αὐτῶν ἤδη πλέον ἐν τοῖς περὶ τῶν Ἱππο
κράτους καὶ Πλάτωνος δογμάτων ὑπομνή
μασιν. ἀλλ' ὅ γε νῦν ἡμῖν προκείμενος ἐν τῷδε
λόγῳ, πῶς ἄριστός ἐστι τὰ πάντα. τοῦτο τοί
νυν ἐπανορθοῦσθαι μὲν οὐδὲν χρὴ τῶν ἠθῶν τῆς
ψυχῆς, φυλάττειν δ' ὅπως μὴ διαφθαρῇ. φυ
λάττεται δὲ ἅπαν ὑπὸ τῶν αὐτῶν κατὰ γένος,
ὑφ' ὧνπερ καὶ διαφθείρεται. διαφθείρεται
δὲ, τὸ τῆς ψυχῆς ἦθος ὑπὸ μοχθηρῶν ἐθισμῶν,
ἐν ἐδέσμασί τε καὶ πόμασι, καὶ γυμνασίοις,
καὶ θεάμασι, καὶ ἀκούσμασι, καὶ τῇ συμπά
σῃ μουσικῇ. τούτων τοίνυν ἁπάντων ἔμπειρον
εἶναι χρὴ τὸν τὴν ὑγιεινὴν μετιόντα, καὶ μὴ νομί
ζειν, ὡς φιλοσόφῳ μόνῳ προσήκει πλάττειν
ἦθος ψυχῆς. ἐκείνῳ μὲν γὰρ δι' ἕτερόν τι μεῖζον
τὴν αὐτῆς τῆς ψυχῆς ὑγίειαν. ἰατρῷ δὲ ὑπὲρ
τοῦ μὴ ῥᾳδίως εἰς νόσους ὑποφέρεσθαι τὸ σῶ
μα. καὶ γὰρ θυμὸς καὶ κλαυθμὸς καὶ ὀργὴ καὶ
λύπη, καὶ πλεῖον τοῦ δέοντος φροντὶς, ἀγρυ
πνία τε πολλὴ ἐπ' αὐτοῖς γινομένη, πυρετοὺς
ἀνάπτουσι, καὶ νοσημάτων μεγάλων ἀρχαὶ κα
θίστανται. ὥσπερ καὶ τοὐναντίον ἀργία διανοίας
καὶ ἄνοια, καὶ ψυχὴ παντάπασι ῥάθυμος,
ἀχροίας τε καὶ ἀτροφίας ἐργάζεται πολλὰς

ἀῤῥωστία τῆς ἐμφύτου θερμότητος, χρὴ μὲν γὰρ φυλάττειν παντὸς μᾶλλον ἐν ὅροις ὑγιεινοῖς τὴν σύμφυτον ἡμῖν θερμότητα, φυλάττεται δὲ ὑπὸ τῶν συμμέτρων γυμνασίων, οὐκ ἐπὶ τὸ σῶμα μόνον, ἀλλὰ καὶ ἐπὶ τὴν ψυχὴν γινομένων. αἱ δ᾽ ἄμετροι κινήσεις ἐν ἐπιθυμίαις τε καὶ διαλογισμοῖς, καὶ θυμοῖς, αἱ μὲν ὑπερβάλλουσαι, χολωδέστερον ἀποφαίνουσι τὸ ζῶον. αἱ δ᾽ ἐλλείπουσαι, φλεγματικώτερον καὶ ψυχρότερον. καὶ δὴ καὶ ταῖς μὲν προτέραις ἕξεσιν οἵ τε πυρετοὶ καὶ ὅσα θερμότερα παθήματα. ταῖς δ᾽ ἑτέραις, ἐμφράξεις καθ᾽ ἧπαρ τε καὶ σπλάγχνα, ἐπιληψίαι τε καὶ ἀποπληξίαι, καὶ συνελόντι φάναι, τὰ καταῤῥοϊκά τε καὶ ῥευματικὰ νοσήματα συμπίπτει πάντα. οὐκ ὀλίγους ἡμεῖς ἀνθρώπους νοσοῦντας ὅσα ἔτη, διὰ τὸ τῆς ψυχῆς ἦθος, ὑγιεινοὺς ἀπεδείξαμεν τὴν ἀμετρίαν τῶν κινήσεων. οὐ σμικρὸς δὲ τοῦ λόγου μάρτυς, καὶ ὁ πάτριος θεὸς ἡμῶν ἀσκληπιός. οὐκ ὀλίγας μὲν ᾠδάς τε γράφεσθαι, καὶ μίμους γελοίων, καὶ μέλη τινὰ ποιεῖν ἐπιτάξας, οἷς αἱ τοῦ θυμοειδοῦς κινήσεις σφοδρότεραι γινόμεναι θερμοτέραν τοῦ δέοντος ἀπειργάζοντο τὴν κρᾶσιν τοῦ σώματος. ἑτέροις δὲ τισὶν οὐκ ὀλί-

γοις,

γοις, ὁ δὲ πρῶτος κυνηγετεῖν καὶ ἱππάζεσθαι καὶ ὁπλομαχεῖν, εὐθὺς δὲ τούτοις διωρίσατο τότε τῶν κινήσεων εἶδος, οἷς μὲν προσέταξε, καὶ τὸ διὰ ὁπλίσεως, οἷς δι' ὅπλων ἐκέλευσε τὰ γυμνάσια ποιεῖσθαι. οὐ γὰρ μόνον ἐπεγείρειν αὐτὸ τὸ θυμοειδὲς ἐβουλήθη ἐρρωστότερον ὑπάρχον, ἀλλὰ καὶ μέτρον ὡρίσατο τῇ τῶν γυμνασίων ἰδέᾳ. οὐδὲ ὡσαύτως θήγεται τὸ θυμοειδὲς εἰς ἀγρίους σῦς, ἢ ἄρκτους, ἢ ταύρους, ἢ τι τῶν οὕτως ἀλκίμων θηρίων, ἢ ἐπὶ λαγωοὺς, ἢ δορκάδας, ἢ τι τῶν οὕτως δειλῶν. οὐδ' ὡσαύτως ἐπί τε τῆς κούφης ὁπλίσεως καὶ τῆς βαρείας. ὥσπερ οὐδὲ ἐν τῷ θέειν ὠκέως, ἢ μετρίως κινεῖσθαι, καὶ μέχρι τοῦ φιλονεικεῖν ἑτέροις, ἢ καθ' ἑαυτόν. οὕτως καὶ τὸ μὲν κεκραγότων τῶν ἐγκελευομένων τε καὶ παροξυνόντων ἐπὶ τοὺς πόνους, ἢ σιωπώντων, οὐκ ὀλίγον διαφέρει, ἀλλὰ περὶ μὲν τούτων, ἐν τοῖς ἔπειτα λόγοις ἐπὶ πλέον εἰρήσεται. τὰ δὲ σμικρὰ παιδία τὰ τὴν ἀρίστην ἔχοντα κρᾶσιν, ὑπὲρ τούτων γὰρ ὁ λόγος ἦν, οὐκ ὀλίγης ἐπιμελείας δεῖται πρὸς τὸ μηδὲ μίαν ἐν αὐτοῖς τῆς ψυχῆς ἄμετρον γίνεσθαι κίνησιν, ἅτε γὰρ οὐδέπω λόγῳ χρώμενα, τῷ κλαίειν τε καὶ κεκραγέναι,

καὶ

καὶ θυμοῦσθαι καὶ κινεῖν ἀτάκτως ἑαυτὰ, διὰ τὴν
μαίνει τὴν ἀνίαν. ἡμᾶς οὖν χρὴ στοχαζομένους
ὅτου δεῖται, παρέχειν ἑκάστοτε τοῦτο, πρὶν αὐ-
ξυνθῆναι αὐτῷ τὴν λύπην εἰς σφοδροτέραν
τε καὶ ἄτακτον κίνησιν ὅλην ἐμβαλεῖν τῇ ψυ-
χὴν ἅμα τῷ σώματι. ἤτοι γὰρ ὀδαξούμενα,
ἢ πρός τινος ἔξωθεν ἀνιώμενα, ἢ ἀποπατεῖν,
ἢ οὐρεῖν, ἢ ἐσθίειν, ἢ πίνειν ἐθέλοντα, καὶ εἶτα
καὶ κινεῖται πλημμελῶς, ὥσπερ σφαδάζοντα,
γένοιτο δ' ἄν ποτε καὶ θάλπους ἐπιθυμεῖν
αὐτὰ κρύει ταλαιπωρούμενα, ἢ ἀναψύξεως
τινὸς, ὑπὸ θάλπους ἀμέτρου δοχλούμενα, καὶ
ποτε μὴ φέροντα τὸ πλῆθος τῶν περιβεβλημένων
ἱματίων. ἀνιᾷ γὰρ δὴ καὶ τοῦτο πολλὰ, οὐ σμι-
κρά, καὶ μάλιστα, κατὰ τὰς ἐπιστροφὰς ὅλου
τοῦ σώματος, ἢ τὰς τῶν κώλων κινήσεις, ἀλλὰ
καὶ αὐτὸ τὸ ἡσυχάζειν ἐπὶ πλέον, οὐ σμικρῶς
λυπηρόν. οὐδενὸς γὰρ ἀμετρίᾳ χαίρει ζῶον οὐ-
δὲν, ἀλλ' ἀεὶ τοῦ συμμέτρου χρῄζει. σύμμετρον
δὲ οὐχ ἓν, ἅπασι, ἀλλ' ἓν τῷ πρός τι πᾶσα συμ-
μετρία. διὸ χρὴ τὸν ἐπιμελούμενον ἀνατροφῆς
παιδίων στοχαστικὸν ἀκριβῶς ὑπάρχοντα, τοῦ
συμμέτρου τε καὶ οἰκείου παρέχειν ἑκάστοτε τοῦτο,
πρὶν αὐξηθεῖσαν αὐτῷ τὴν λύπην, εἰς ἀμετρί-

αν κινήσεως ἐμβάλλειν τε τὸ σῶμα κατὰ τὴν
ψυχήν. εἰ δ' ἄρα ποτὲ καὶ λάθοι τὸ λυποῦν
αὐξηθέν, ἐπανορθοῦσθαι πειρᾶσθαι τὴν λύπην, αὐ
τό τε τοῦτο παρέχειν αὐτίκα τὸ ἐπιθυμηθέν, ἢ
ἐκκόπτειν τὸ ἀνιῶν. ἔπειτα τῇ κινήσει τῇ διὰ τῶν
ἀγκαλῶν καὶ τοῖς μέλεσι τῆς φωνῆς, οἷς εἰώ
θασιν αἱ σοφώτεραι τῶν τροφῶν χρῆσθαι. ἐγὼ
γ' οὖν ποτε δι' ὅλης ἡμέρας παιδίου κλαίοντος
τε καὶ θυμουμένου, καὶ σφοδρῶς καὶ ἀτάκτως
ἑαυτὸ μεταβάλλοντος, ἐξεῦρον τὸ λυποῦν
ἀπορουμένης τῆς τροφοῦ. ὡς γὰρ οὔτε πρὸς τὸν
τιτθὸν ἐντεθειμένον, οὔτε περιφερομένης αὐτὸ
τῆς τρεφούσης, ἢ ἀποπατεῖν, ἢ οὐρεῖν ἐθέλοντος,
καθίστατο, παρηγορεῖτο δ' οὐδέν, οὐδ' ὁπόταν ἐν
ταῖς ἀγκάλαις ἐνθεμένη κατακλίνειν ἐπιχει
ρήσειεν. ἐθεασάμην δὲ τὴν στρωμνὴν αὐτοῦ καὶ
τά περιβλήματά τε καὶ ἀμφιάσματα ῥυπα
ρώτερα, καὶ αὐτὸ τὸ παιδίον ἤδη ῥυπῶν τε
καὶ ἄλουτον ἐκέλευσα λοῦσαί τε καὶ ἀπορρύ
ψαι, καὶ τὴν στρωμνὴν ὑπαλλάξαι, καὶ πᾶσαν
τὴν ἐσθῆτα τὴν καθαρωτέραν ἐργάσασθαι,
καὶ τούτων γινομένων, αὐτίκα μὲν ἐπαύσατο
τῶν ἀμέτρων κινήσεων, αὐτίκα δὲ καθύπνω
σεν ἥδιστόν τε καὶ μακρότατον ὕπνον. εἰς δὲ

τὸ

τὸ καλῶς ἐσχᾶσθαι πάντων τῶν ἀνιόντων τοῦ παιδίου, οὐ καγχινοίας μόνον, ἀλλὰ καὶ τῆς περὶ τὸ τρεφόμενον αὐτῷ συνεχοῦς ἐμπειρίας δεῖ χρεία. Ταῦτ' οὖν ἅπαντα περὶ τὸ παιδίον εἰς τέλειον ἕτερος ἀπὸ τῆς πρώτης γενέσεως ἀξιῶ πραγματεύεσθαι, καὶ πρὸ τούτων ἔτι, τῆς τρεφούσης αὐτό, οὐ σμικρὰν ποιεῖσθαι πρόνοιαν ἐδεσμάτων τε περὶ καὶ πομάτων, ὕπνων τε καὶ ἀφροδισίων καὶ γυμνασίων, ὡς ἀρίστου εἴη τῇ κράσιν τὸ γάλα γένοιτο δὲ τοιοῦτον, εἰ τὸ αἷμα χρηστότατον εἴη. ἔστι δὲ χρηστότατον, τὸ μήτε πικρόχολον, μήτε μελαγχολικόν, μήτε φλεγματῶδες, μήθ' ὀρρῶδές τινι, μήθ' ὑδατώδει συμμιγὲς ὑγρότητι. γεννᾶται δὲ τοιοῦτον, ὑπό τε τοῖς συμμέτροις γυμνασίοις καὶ τροφαῖς εὐχύμοις ἅμα καὶ κατὰ καιρὸν τὸν προσήκοντα καὶ κατὰ μέτρα τὰ δέοντα λαμβανομέναις. ὥσπερ οὖν καὶ ἐν πόμασι δεῖν εὐκαίροις τε καὶ μετρίοις, ὑπὲρ ὧν ἁπάντων ἐν τοῖς ἔπειτα λόγοις ἀκριβῶς διορισθήσεται. ἀφροδισίων τε παντάπασιν ἀπέχεσθαι κελεύω τὰς θηλαζούσας παιδία γυναῖκας. αἵ τε γὰρ ἐπιμήνιοι καθάρσεις, ἐρεθίζονται μιγνυμέναις ἀνδράσι καὶ οὐκ εὐώδες ἔτι μένει τὸ γάλα. καὶ τινες αὐτῶν ἐν γαστρὶ λαμβάνουσιν, οὗ βλαβερώτατον

οὐδὲν

οὐδὲν ἂν εἴη παιδίῳ γάλακτι τρεφομένῳ. δαπανᾶται γοῦν ἐν τῷ χρόνῳ, τὸ χρηστότατον τοῦ αἵματος εἰς τὸ κυούμενον. ἅτε γὰρ ἀρχὴν ζωῆς ἐν ἑαυτῷ ἰδίαν περιέχον, ὑπὸ ταύτης τε διοικεῖται καὶ διὰ παντὸς ἐπισπᾶται τὴν οἰκείαν τροφήν, ὡσανεὶ ἐρριζωμένον τε τῇ μήτρᾳ, καὶ ἀχώριστον ὑπάρχον ἀεί, νύκτωρ τε ἅμα καὶ μεθ' ἡμέραν. ἔλαττόν τε εἰκότως ἐν τούτῳ τῷ χρόνῳ καὶ φαυλότερον ἀποτελεῖται τὸ τῆς κυούσης αἷμα. καὶ διὰ τοῦτο καὶ τὸ γάλα μοχθηρότερόν τε καὶ ὀλίγον ἐν τοῖς τιτθοῖς ἀθροίζεται. ὥστε ἔγωγε συμβουλεύσαιμι ἄν, εἰ κυήσειεν ἡ θηλάζουσα τὸ παιδίον, ἑτέραν ἐξευρίσκειν τροφόν, ἐπισκεπτομένους τε καὶ δοκιμάζοντας αὐτῆς ἀκριβῶς τὸ γάλα, γεύσει καὶ ὄψει καὶ ὀσφρήσει. καὶ γὰρ γευομένοις ἡδύ, λευκόν τε καὶ ὁμαλόν, καὶ μέσως ἔχον ὑγρότητός τε καὶ πάχους, ὀφθήσεται τὸ ἄριστον γάλα. τὸ δὲ μοχθηρὸν ἤτοι παχὺ καὶ τυρωδέστατον, ἢ ὑγρόν, καὶ ὀρρῶδες καὶ πελιδνόν, καὶ ἀνώμαλον ἐν συστάσει καὶ χροιᾷ καὶ γευομένοις πικρότατον, καὶ ἅλμης ἤ τινος ἑτέρας ἀλλοκότου ποιότητος ἔμφασιν ἔχει. τὸ δὲ τοιοῦτον, οὐ μὴν πρὸς τὴν ὀσμὴν ἡδύ. ταῦτα μὲν ἔστω σοι γνωρίσματα, μοχθηροῦ τε καὶ χρηστοῦ γάλακτος,

κτος, οἷς τεκμαιρόμενοι ὅταν ἤτοι κύφησις ἢ καὶ νόσημά τι ὀξὺ περὶ τὴν μητέρα γιγνόμενον, ἐφ᾽ ἑτέραν τροφὸν ἰέναι τήν κρίσιν τε καὶ τὴν αἵρεσιν ποιεῖσθαι, τρέφειν τε τὸ παιδίον γάλακτι μόνῳ. ἐπειδὰν δὲ φύσῃ τοὺς ἔμπροσθεν ὀδόντας, ἐθίζειν ἤδη πρὸς αὐτὸ καὶ τῆς παχυτέρας ἀνέχεσθαι τροφῆς. ὥσπερ οὖν καὶ τοῦτο αὐτὸ τῇ πείρᾳ διδαχθεῖσαι ποιοῦσιν αἱ γυναῖκες. ἄρτου μέν τοι πρῶτον, ἐφεξῆς δ᾽ ὀσπρίων τε καὶ κρεῶν ὅσα τ᾽ ἄλλα τοιαῦτα προμασσώμεναι καὶ ἐντιθεῖσαι τοῖς στόμασι τῶν παιδίων. ἀνατείβειν δὲ χρὴ τὸ σῶμα τῶν βρεφῶν, ἐλαίῳ γλυκεῖ, καθάπερ τοῦτο αὐτὸ ποιοῦσιν ἐπιτηδείως αἱ πλεῖσται τῶν τροφῶν, εὐθὺς ῥυθμίζουσί τε καὶ διαπλάττουσι τὰ μόρια. ἀλλ᾽ ἐπεί γε τοῦ νῦν κατὰ τὸν λόγον ὑποκειμένου παιδίου τὴν κατασκευὴν τοῦ σώματος ἀμέμπτως ἔχοντος, οὐδὲν χρὴ περιεργάζεσθαι τὴν τροφόν, εἴς γε τὴν μελῶν εὐρυθμίαν, ἀλλ᾽ ἀνατείβειν τε τὰ μέτρια καὶ λούειν ὁσημέραι καθόσον οἷόν τε μὴ περιεχομένου γάλακτος ἀπέπτου κατὰ τὴν γαστέρα. κίνδυνος γὰρ ἀναληφθῆναι τοῦτο, πρὶν πεφθῆναι καλῶς εἰς ὅλον τὸ σῶμα τοῦ παιδίου. πολὺ δὲ δὴ μᾶλλον εἰ καὶ

τὴν

τὴν γαστέρα τῆς αὐτὴν ἀνατρίβει γάλακτος μεστήν, ἐμπλήσειν τε τὸ σῶμα τροφῆς ἀπέπτου, πληρώσει τε τὴν κεφαλήν. διὸ χρὴ πολλὴν πρόνοιαν πεποιῆσθαι, τοῦ μὴ λαμβάνειν τὴν τροφὴν τὸ παιδίον, μήτε πρὸ λουτρῶν, μήτε πρὸ ἀνατρίψεων. γίγνοιτο δ' ἂν τοῦτο παραφυλαττούσης τῆς τροφῆς, τὸν ἐπὶ τοῖς μακροτέροις ὕπνοις καιρόν. ἐν τούτῳ γὰρ μάλιστα τὴν κοιλίαν ἤτοι παντάπασιν κενήν, ἢ πεπεμμένην ἤδη τὴν τροφὴν περιέχουσαν εὑρεῖν ἔστιν. εἰ δ' ὥσπερ νῦν ποιοῦσι βλάπτουσι. ἔνιαι μὲν τῶν τροφῶν, ἕνα τινὰ χρόνον ἀφορίζουσαι τῆς ἡμέρας, ἔνιαι δ' ὅταν σχολάσωσι τοῦ τηνικαῦτα προνοούμεναι, διότι πολλάκις καὶ ἀναγκαῖον ἐστὶ βλάπτεσθαι τὰ παιδία ἤπερ ὠφελεῖσθαι. ὁ γὰρ ὑφ' ἡμῶν ἀφοριζόμενος καιρός, ἄλλοτε εἰς ἄλλον ἐμπίπτει χρόνον, ἤτοι τῆς ἡμέρας, ἢ τῆς νυκτός. ἐπὶ μέντοι τῶν μειζόνων παιδίων, ὅσα καὶ πληγαῖς καὶ ἀπειλαῖς ἐπιπλήξεσί τε καὶ νουθετήσεσι πείθεται, καιρὸς ἂν εἴη διττός, εἰς ἀνάτριψίν τε καὶ λουτρόν. ὁ μὲν πρότερός τε καὶ ἄριστος ἐπειδὰν ἐξαναστάντα τῶν ἑωθινῶν ὕπνων, εἶτα παίξαντα τροφὴν αἰτῇ. τότε γὰρ ἐπιτίθεσθαι μάλιστα αὐτοῖς χρὴ τὸ μὲν

σῶμα, πρὸς ὑγίειάν τε ἅμα καὶ εὐεξίαν ἀσκοῦντα. τὴν δὲ ψυχὴν εἰς εὐπείθειάν τε καὶ σωφροσύνην, οὐκ ἄλλως παρέξειν αὐτοῖς τὴν τροφὴν φάσκοντά σε, εἰ μὴ προθύμως ἐπακούσαιεν εἰς ὅσον ἂν ἐθέλωμεν ἡμεῖς ἀλείψει τε καὶ λουτροῖς. τοῦτος μὲν οὖν ἄριστος καιρός. εἰ δέ τις ἀσχολία τὸν τρέφοντα τὸ παιδίον ἀπάγοι μέτριον ἄρτου δόντα παίζειν ἐπιτρέπειν εἰς ὅσον ἂν βούληται, κἄπειτ' αὖθις αἰτῆσαν αὐτὸ, τηνικαῦτα τρίβειν τε αὐτὸ καὶ λούειν, οὐ μὴν πίνειν γε ἐπιτρεπτέον ποτὲ αὐτοὺς, πρὸ τῶν λουτρῶν ἐπὶ τῆς σιτίας. ἀθροωτέρα γὰρ ἂν οὕτως ἡ ἀνάδοσις, εἰς τὸ σῶμα τῶν ἐν τῇ γαστρὶ περιεχομένων γίγνοιτο. χρὴ δὲ ἐπὶ τῶν ἀμέμπτως ὑγιαινόντων σωμάτων φυλάττεσθαι τοῦτο. μεμπταῖαι γὰρ αἱ τοιαῦται διαθέσεις τε καὶ κατασκευαὶ, τῶν σωμάτων εἰσὶν, ἐφ' ὧν ἄμεινον ἐστὶ, πρὸ τῶν λουτρῶν διδόναι σιτία, καὶ διορισθήσεται περὶ αὐτῶν ἐν τοῖς ἔπειτα λόγοις. ἀλλὰ νῦν γε τῆς ὑποθέσεως μνημονευτέον ἐστὶν, ὡς τὸν ἄριστα σώματος ἔχοντα παῖδα, διαιτῶμεν ὅπως ἡμῖν φυλάττοιτο τοιοῦτος, ἐφ' οὗ βέλτιον ἐστὶν ἡγεῖσθαι τὰ λουτρὰ τῶν σιτίων, καὶ διορισθήσεται περὶ αὐτοῦ ἐν τοῖς ἔπειτα λόγοις. εἰ

δὲ

δ' ἐν τοιούτῳ χωρίῳ τρέφοιτο ὁ παῖς, ἐν ᾧ βαλα-
νεῖον οὐκ ἔνεστιν, ἴσως μὲν οὐδ' ὁμιλήσουσι τοῖς
δὲ τοῖς γράμμασιν οἱ τοιοίδε. λούουσι μὲν ἐν σκά-
φαις αἱ τροφοί, κἀνταῦθα τοὺς παῖδας, ἕως
ἂν ἐς τὸ δεύτερον, ἢ καὶ εἰς τὸ τρίτον ἔτος ἀπὸ
γενετῆς ἵκωνται. μείζονας δὲ γιγνομένους, εἰ καὶ μὴ
καθ' ἑκάστην ἡμέραν, ἀλλὰ καὶ διὰ τριῶν γέ που
καὶ τεττάρων ἀλείφουσί τε καὶ ἀνατρίβουσιν,
εἰ δὲ μὴ κωλύοι τὰ τῆς ὥρας, αἱ λίμναι τε καὶ οἱ
ποταμοὶ λουτρὰ αὐτοῖς εἰσιν, οἷόνπερ ἡμῖν τὸ
βαλανεῖον. παρὰ μὲν γε τοῖς γερμανοῖς οὐ κα-
λῶς τρέφεται τὰ παιδία. ἀλλ' ἡμεῖς νῦν γε οὔτε
γερμανοῖς οὔτε ἄλλοις τισὶν ἀγρίοις ἢ βαρβά-
ροις ἀνθρώποις ταῦτα γράφομεν, οὐ μᾶλλον ἢ
ἄρκτοις, ἢ κάπροις, ἢ λέουσιν ἢ τινὶ τῶν ἄλλων
θηρίων, ἀλλ' ἕλλησι. καὶ ὅσοι τῷ γένει μὲν ἔφυ-
σαν βάρβαροι, ζηλοῦσι δὲ τὰ τῶν ἑλλήνων ἐπιτη-
δεύματα. τίς γὰρ ἂν ἡμῶν ὑπομείνειε τῶν παρ'
ἡμῖν ἀνθρώπων, εὐθὺς ἅμα τῷ γεννηθῆναι, ἔτι
θερμὸν τὸ βρέφος ἐπὶ τὰ τῶν ποταμῶν φέρειν
ῥεύματα, κἀνταῦθα καθάπερ φασὶ τοὺς γερ-
μανοὺς ἅμα πειρᾶν αὐτοῦ τῆς φύσεως ἅμα τε
καὶ κρατύνειν τὰ σώματα, βάπτοντας εἰς τὸ
ψυχρὸν ὕδωρ, ὥσπερ τὸν διάπυρον σίδηρον.

ὅτι μὲν γὰρ ἐὰν ὑπομένῃ τε καὶ μὴ βλάβῃ,
καὶ τὴν ἐκ τῆς οἰκείας φύσεως ἐπεδείξατο ῥώ-
μην, καὶ τὴν ἐκ τοῦ πρὸς τὸ ψυχρὸν ὁμιλίας ἐ-
πεκτήσατο, πρόδηλον παντί. ὅτι δ' εἰ νικηθείη
πρὸς τῆς ἔξωθεν ψύξεως ἡ ἔμφυτος αὐτοῦ θερ-
μότης, ἀναγκαῖον αὐτίκα τεθνάναι, καὶ τοῦτ'
οὐδεὶς ἀγνοεῖ. τίς οὖν ἂν ἕλοιτο νοῦν ἔχων καὶ μὴ
παντάπασιν ἄγριος ὢν καὶ σκύθης, εἰς τὴν τοι-
αύτην πεῖραν ἀγαγεῖν αὐτοῦ τὸ παιδίον, ἐν ᾗ
θάνατος ἐστὶν ἡ ἀποτυχία, καὶ ταῦτα μηδὲν μέ-
γα τι μέλλων ἐκ τῆς πείρας κερδαίνειν. ὄνῳ μὲν
γὰρ ἴσως, ἢ τινὶ τῶν ἀλόγων ζώων, ἀγαθὸν
ἂν εἴη μέγιστον οὕτω πυκνὸν καὶ σκληρὸν δέρμα
ἔχειν, ὡς ἀλύπως φέρειν τὸ κρύος. ἀνθρώπῳ
δὲ λογικῷ ζώῳ, τί ἂν εἴη μέγα τὸ τοιοῦτον. οὐδὲ
γὰρ εἰς ὑγίειαν ἁπλῶς οὑτωσὶ λέγων ἄν τις, ἄμει-
νον ὑπάρχειν τὸ πυκνότατον καὶ σκληρότα-
τον δέρμα, δεόντως ἂν εἴποι. διττῆς γὰρ οὔσης
βλάβης τοῖς τῶν ζώων σώμασιν, ἑτέρας μὲν
ἀπὸ τῶν ἔξωθεν αἰτίων, ἑτέρας δὲ ἀπὸ τῶν ἔνδο-
θεν, δυσάλωτον ἐστὶ τοῖς μὲν ἔξωθεν ἅπασιν, ὧν
μὲν μαλακὸν ἐστὶ καὶ ἀραιὸν τὸ δέρμα. τοῖς δὲ
ἔνδοθεν, ὧν πυκνόν τε καὶ σκληρόν. καὶ διὰ
τοῦθ' Ἱπποκράτης περὶ τῶν ἀπὸ τροφῆς ἐν ἡμῖν

ἐπ'

ἐπ᾽ ὠφελείᾳ τε καὶ βλάβῃ γινομένων διδάσκων, ἐπ᾽ ἄλλοις πολλοῖς καὶ τοῦτ᾽ ἔγραψεν. ἀραιότης σώματος εἰς διαπνοὴν, οἷς πλεῖον ἀφαιρέεται, ὑγιεινότερον, οἷς δ᾽ ἔλασσον, νοσερώτερον. βέλτιον οὖν ἑκατέρας πεφυλάχθαι τὰς ὑπερβολάς. καὶ μήτ᾽ εἰς τοσοῦτον πυκνὸν τὸ δέρμα παρασκευάζειν, ὡς κωλύειν διαπνεῖσθαι καλῶς, μήθ᾽ οὕτως ἀραιὸν, ὡς ὑπὸ παντὸς τοῦ αἰτίου τῶν ἔξωθεν αὐτῷ προσπιπτόντων, βλάπτεσθαι ἑτοίμως. ἄριστον δὲ καὶ φύσει ὂν τὸ σῶμα, τῷ νῦν ἡμῖν προκειμένῳ τῷ λόγῳ παιδίῳ, μέσον ἁπασῶν τῶν ὑπερβολῶν. οὕτως οὖν αὐτὸ διαιτητέον, ὡς φυλάττειν ἀεὶ τῆς κατασκευῆς τὴν ἀρετήν. φυλαχθήσεται δὲ κατὰ μὲν τὴν πρώτην ἡλικίαν ἐν γάλακτι τρεφομένῳ, καὶ λουτροῖς γλυκέων ὑδάτων θερμῶν λουομένῳ. ὅπως ὅτι μάλιστα μέχρι πλείστου μαλακὸν αὐτῷ διαμένον τὸ σῶμα, πολλὴν ἐπίδοσιν εἰς τὴν αὔξησιν ποιοῖτο. μετὰ δὲ ταῦτα καθ᾽ ὃν ἂν ἤδη χρόνον εἰς διδασκάλους δύναιτο φοιτᾶν, οὐκ ἀναγκαῖον ἔτι λουτροῖς χρῆσθαι συνεχέσι, ἀλλ᾽ ἀρκεῖ διαπαλαίειν μανθάνοντα, σύμμετρά τε πονεῖν ἐνταῦθα πρὸ τῶν σιτίων, ἀλουτεῖν τε ἤδη τὰ πλείω. τὸ δ᾽

ὑπερπονεῖν ὥσπερ ἔνιοι τῶν παιδοτριβῶν ἀναγκάζουσι τοὺς παῖδας, οὐδαμῶς ἀγαθόν. ἀναυξῆ γὰρ ὑπὸ τῆς παρὰ καιρὸν σκληρότητος, ἀποτελεῖται τὰ σώματα, κἂν πλείστην ὁρμὴν ἐκ φύσεως εἰς τὴν αὔξησιν ἔχῃ. Οἶνον δὲ τὸν οὕτω πεφυκότα παῖδα, μέχρι πλείστου μηδ' ὅλως γεύειν, ὑγραίνει τε γὰρ ἱκανῶς καὶ θερμαίνει τὸ σῶμα πινόμενος οἶνος, ἐμπίπλησί τε τὴν κεφαλὴν ἀτμῶν, ἐν ταῖς ὑγραῖς καὶ θερμαῖς κράσεσι, οἵαπερ οὖν καὶ ἡ τῶν τοιούτων παιδίων. ἀλλ' οὔτε ἐμπίπλασθαι καλὸν αὐτοῖς τὴν κεφαλὴν, οὔτε ὑγραίνεσθαι καὶ θερμαίνεσθαι περαιτέρω τοῦ προσήκοντος. εἰς τοσοῦτον γὰρ ἥκουσιν ὑγρότητός τε καὶ θερμότητος, ὡς εἰ καὶ βραχὺ παραυξήσειέ τις ὁποτέρον αὐτῶν, ἐν ἀμετρίᾳ καθίσταται. οὐσῶν δὲ πασῶν τῶν ἀμετριῶν φευκτῶν, ἡ τοιαύτη μάλιστ' ἂν εἴη φευκτὴ, καθ' ἣν οὐκ εἰς τὸ σῶμα μόνον, ἀλλὰ καὶ εἰς τὴν ψυχὴν ἡ βλάβη διϊκνεῖται. διόπερ οὐδὲ τοῖς ἤδη τελείοις ἄνευ τοῦ προσήκοντος μέτρου πινόμενος οἶνος, ἀγαθός. εἰς θυμούς τε γὰρ ἐκκαλεῖται προπετεῖς, καὶ ὕβριν ἀσελγῶς, καὶ τὸ λογιζόμενον τῆς ψυχῆς ἀμβλύ τε καὶ τεθολωμένον ἐργάζεται. ἀλλὰ τούτοις μὲν ἐντίμως

εἰς

εἰς τὴν τῶν χολωδῶν περιττωμάτων, ἐπίκρασίν τε ἅμα καὶ κένωσιν ἐπιτήδειος. οὐχ ἥκιστα δὲ καὶ εἰς τὴν ἐν αὐτοῖς τοῖς στερεοῖς ὀργάνοις τοῦ ζώου γινομένην ξηρότητα, διά τε πόνους ὑπερβάλλοντας, ἔστιν ὅτε καὶ διὰ τὴν οἰκείαν τῆς ἡλικίας κρᾶσιν ἐπιτήδειος οἶνος. ὑγραίνων μὲν καὶ ἀνατρέφων, ὅσ' ἀμέτρως ἐξήρανται, πραΰνων δὲ τὸ δριμὺ τοῦ πικροῦ χυμοῦ, καὶ δι' ἱδρώτων τε καὶ οὔρων ἐκκενῶν. οἱ δὲ παῖδες ἅτε μήτε τὸν τοιοῦτον ἀθροίζοντες χυμὸν, οἰκείαν τε παμπόλλην ἔχοντες ὑγρότητα, τῶν μὲν ἐξ οἴνου γινομένων ἀγαθῶν, οὐδενὸς προσδέονται. μόνης δὲ ἀπολαύουσιν αὐτῷ τῆς βλάβης. οὔκουν νοῦν ἔχων οὐδεὶς, ἐπιτρέψει τοιούτῳ χρῆσθαι πόματι τοὺς παῖδας, ὃ πρὸς τῷ μηδὲν ἀγαθὸν ἐργάζεσθαι, βλάβην ἐξαίσιον ἐφεδρεύουσαν ἔχει. οὐ μὴν οὐδὲ ψυχροῦ πόματος εἰς τὸ παντελὲς εἴργειν κελεύω τοὺς τοιούτους παῖδας, ὥσπερ ἔνιοι ποιοῦσιν. ἀλλ' ἐπί γε σιτίοις τὰ πολλὰ, καὶ κατὰ τὰς θερμοτάτας ὥρας, ὅτε ἥξουσιν αὐτοὶ πρὸς τὸ ψυχρὸν, ἐπιτρέπω χρῆσθαι. μάλιστα μὲν εἰ οἷόν τε, πηγαίῳ προσφάτῳ, μηδεμίαν ἐπίκτητον ἔχοντι μοχθηρὰν ποιότητα. μὴ παρόντος δὲ τοῦ τοιούτου,

τοῖς ἄλλοις. φυλάττεσθαι δὲ τὰ λιμναῖα καὶ θολερὰ καὶ δυσώδη καὶ ἁλικά, καὶ ἁπλῶς εἰπεῖν ὅσα τινὰ ποιότητα κατὰ τὴν γεῦσιν ἐνδείκνυται. χρὴ γὰρ αὐτοῖς ἀποιότατον φαίνεσθαι τὸ κάλλιστον ὕδωρ, οὐ πρὸς τὴν γεῦσιν μόνον, ἀλλὰ καὶ πρὸς τὴν ὀσμήν. εἴη δ' ἂν τὸ τοιοῦτον ἥδιστόν τε ἅμα πίνοντι καὶ ἀκριβῶς καθαρόν. εἰ δὲ καὶ ταχέως ὑποχωρεῖ τῶν ὑποχονδρίων, μηδὲν ζητεῖν ἕτερον τι βέλτιον, ὡς ὅσα γε καθαρὰ μέν ἐστι καὶ λαμπρὰ καὶ οὐκ ἀηδῆ πινόμενα, παραμένῃ δ' ἐπὶ πλέον ἐν τοῖς ὑποχονδρίοις, ἡμιμόχθηρα νομιστέον. ἀπέχεσθαι δὲ τούτων κελεύω τῶν πάμπαν ψυχρῶν, οὐ μὴν θερμοῖς γε χρῆσθαι κωλύω. ἀσφαλέστατον μὲν οὖν κεκρίσθαι τῇ πείρᾳ τὸ τοιοῦτον ὕδωρ. εἰ δὲ καὶ διὰ γνωρισμάτων τις ἐθέλοι προγινώσκειν αὐτοῦ τὴν δύναμιν, ὅσον αἱ πηγαὶ πρὸς ἄρκτον ἐῤῥυήκασιν ἐκ πετρῶν θλιβόμεναι, τὸν ἥλιον ἀπεστραμμένον ἔχουσαι, ἀτέραμνά τε καὶ βραδύπορα τὰ τοιαῦτα χρὴ νομίζειν ἅπαντα. εὐθὺς δ' αὐτοῖς ὑπάρχει καὶ τὸ θερμαίνεσθαί τε καὶ ψύχεσθαι βραδέως, ὡς ὅσων γε πρός τε τὰς ἀνατολὰς ἐῤῥώγασιν αἱ πηγαί, καὶ διὰ πόρου τινὸς ἢ γῆς διηθεῖται καθαρᾶς,

θερμαίνε-

θερμαίνεταί τε καὶ ψύχεται τάχιστα, ταῦτα ἐλπίζειν εἶναι κάλλιστα πάσαις ταῖς ἡλικίαις. οὐ γὰρ δὴ καθάπερ οἴνων τε καὶ σιτίων καὶ γυμνασίων ἐγρηγόρσεώς τε καὶ ὕπνων, καὶ ἀφροδισίων ἄλλος ἄλλων ἀπολαύειν προσήκει κατὰ τὰς διαφερούσας ἡλικίας, οὕτω καὶ ὕδατος. ἀλλ' ὅπερ ἄριστον εἴρηται νῦν, τούτῳ χρῆσθαι καὶ παῖδα καὶ νεανίσκον καὶ πρεσβύτην. ὥσπερ γε ἀέρα τὸν ἄριστον, εἰσπνεῖν γοῦν ἅπασιν ὁμοίως χρηστόν. ἄριστον δὲ ἀέρα λέγω, τὸν ἀκριβῶς καθαρόν. εἴη δ' ἂν τοιοῦτος ὁ μήτε λιμνῶν, μήτε ἑλῶν ἀναθυμιάσεως ὑποθολούμενος, μήτε ἐκ βαράθρου δηλητήριον αὔραν ἀποπνέοντος, ὁποῖα περί τε σάρδεις ἐστὶ, καὶ ἱερὰν πόλιν, ἑτέρωθί τε πολλαχόθι τῆς γῆς. οὕτως δὲ καὶ ὅστις ἔκ τινος ὀχετοῦ, τῶν καθαιρόντων, ἢ μεγάλην τινὰ πόλιν, ἢ πολυάνθρωπον στρατόπεδον ὑποθολοῦται, μοχθηρὸς ἱκανῶς ἐστι. μοχθηρὸς δὲ καὶ ὃς ἂν ἔκ τινος σηπεδόνος, ἢ ζώων, ἢ λαχάνων, ἢ ὀσπρίων, ἢ κόπρου μιαίνηται. καὶ μὴν καὶ ὅστις ὁμιχλώδης ἐστὶ διὰ ποταμὸν ἢ λίμνην γειτνιῶσαν, οὐκ ἀγαθός. ὥσπερ γε καὶ ὅστις ἂν γοῦν κοίλῳ χωρίῳ πανταχόθι ὑψηλοῖς ὄρεσι περιεχόμενος, μηδεμίαν πνοὴν δέχεται, πνιγώδης

ὅδε, καὶ σηπεδονώδης ἐστί. ἀνάλογον τοῖς
ἀποκεκλεισμένοις ἐν οἴκοις τισίν. ἐν οἷς εὐ-
ρὼς ὑπὸ σηπεδόνος τε καὶ ἀπνοίας ἀθροίζε-
ται. οἱ μὲν δὴ τοιοῦτοι, ἁπάσαις ταῖς ἡλικίαις
λυμαίνονται. ὥσπερ γε καὶ ὁ καθαρὸς ἀκρι-
βῶς, ἁπάσαις ταῖς ἡλικίαις ἀγαθός. ἡ δὲ κατὰ
θερμότητα καὶ ψυχρότητα καὶ προσέτι ξη-
ρότητα καὶ ὑγρότητα διαφορὰ τῶν ἀέρων οὐχ
ὁμοίως ἔχει πρὸς ἅπαντας, ἀλλὰ τοῖς μὲν εὐ-
κράτοις σώμασιν, ὁ εὔκρατος ἄριστος. ὅσα
δ᾽ αὖ ὑπό τινος ὑπερεχούσης ποιότητος δυσκα
σκεύηνται, τούτοις ἄριστος ὁ ἐναντιώτατος τῇ
κρατούσῃ. ψυχρὸς μὲν τῇ θερμῇ, θερμὸς δὲ
τῇ ψυχρᾷ. καὶ δὴ καὶ τῇ μὲν ὑγροτέρᾳ, ξηρός, τῇ δὲ
αὐχμηροτέρᾳ, τοῦ προσήκοντος, εἰς τοσοῦτον
ὑγρότερος, εἰς ὅσον κἀκείνη τοῦ συμμέτρου
ξηροτέρα. ταῦτα μὲν ἐν τῷδε τῷ λόγῳ γινώ-
σκειν ἱκανά. ὥσπερ δ᾽ αὖ τις ἐπανορθοίη τὰς
ἐκ τῶν μοχθηρῶν ὑδάτων τε καὶ ἀέρων βλά-
βας, ἐν ἑτέρῳ βιβλίῳ ῥηθήσεται. νυνὶ γὰρ οἷον
σκοπόν τινα καὶ κανόνα, τὴν ἀρίστην κατασκευὴν
τοῦ σώματος, ὑπὸ τοῖς ἀρίστοις διαιτήμασι
διελθεῖν ἔγνωκα. τὰς δὲ τῶν ἡμαρτημένων κα-
τά τε σωμάτων ἅμα καὶ διαιτημάτων ὑπαλ

λάξεις

λέξεις, ἐν τοῖς μετὰ ταῦτα γράμμασιν ἁπάσας διαιρήσωμεν. πάλιν οὖν ὁ λόγος περὶ τὸν ἄριστα κατεσκευασμένον παῖδα ἐπανελθὼν, τὴν ἀπὸ τῆς πρώτης ἑβδομάδος ἡλικίαν αὐτοῦ, μέχρι τῆς δευτέρας ἐκδιηγείσθω, κατά τε τὴν κρᾶσιν, ὁποία τίς ἐστι, καὶ ὧν τινων χρήζει διαιτημάτων. ἡ μὲν δὴ κρᾶσις, ὡς κἀν τοῖς περὶ κράσεων ὑπομνήμασι δέδεικται, θερμὴ μέν ἐστιν ὁμοίως, ὑγρὰ δὲ οὐχ ὁμοίως. ἀεὶ γὰρ ἀπὸ τῆς πρώτης γενέσεως ἅπαν ζῶον, ὁσημέραι γίνεται ξηρότερον. οὐ μὴν θερμότερόν γε ἢ ψυχρότερον ὡσαύτως ἐπὶ πάσας ἡλικίας, ἀλλ' ὅσα μὲν ἄριστα κατεσκεύασαι σώματα, παραπλησία πως ἡ θερμότης ἐπὶ τούτων, ἄχρι τῆς ἀκμῆς παραμένει. ὅσα δὲ ὑγρότερα καὶ ψυχρότερα τῶν ἀρίστων ἐστὶν, αὐξάνεται τούτων ἡ θερμότης. ἀλλ' ὅ γε νῦν λόγος οὐχ ὑπὲρ ἐκείνων ἐστίν. ὁ δὲ ἄριστα κατεσκευασμένος ἄνθρωπος ἄχρι τῆς τεσσαρεσκαιδεκαέτιδος ἡλικίας, ἐν τῇ προειρημένῃ διαίτῃ φυλαττέσθω. γυμναζόμενός γε, μήτε πάνυ πολλὰ, μήτε βίαια μή πως αὐτοῦ τὴν αὔξησιν ἐπισχῶμεν, καὶ λουόμενος ἐν θερμοῖς μᾶλλον ἢ ψυχροῖς λουτροῖς. οὔπω γὰρ οὐδὲ τούτων ἀλύπως ἀνέχεσθαι δυνήσεται. πλαττέσθω δὲ καὶ τὴν ψυχὴν ἐν τῷδε τῆς ἡλικίας,

καὶ

καὶ μάλιστα διὰ ἐθισμῶν, καὶ σεμνῶν, καὶ μαθημάτων, ὅσα μάλιστα ψυχὴν ἐργάσασθαι κοσμίαν ἱκανά. πρὸς γὰρ τὰ μέλλοντα, κατὰ τὴν ἑξῆς ἡλικίαν, αὐτῷ περὶ τὸ σῶμα πραχθήσεσθαι, μέγιστον ἐφόδιόν ἐστιν, ἡ εὐκοσμία τε καὶ εὐπείθεια. μετὰ δὲ τὴν δευτέραν ἑβδομάδα μέχρι τῆς τρίτης, εἰ μὲν εἰς τὴν ἄκραν εὐεξίαν ἄγειν αὐτὸν ἐθέλοις, ἤτοι στρατιώτην τινὰ γενναῖον, ἢ παλαιστικὸν, ἢ ὁποσουοῦν ἰσχυρὸν ἀπεργάσασθαι βουλόμενος, ἧττον τῶν τῆς ψυχῆς ἀγαθῶν, ὅσα γε εἰς ἐπιστήμην τινὰ καὶ σοφίαν ἀνήκει προνοήσῃ. τὰ μὲν γὰρ εἰς ἦθος, ἐν τῷδε μάλιστα τῆς ἡλικίας ἀκριβωθῆναι προσήκει. εἰ δὲ τὰ μὲν κατὰ τὸ σῶμα μέχρι τοῦ κρατηθῆναι τὰ μόρια, καὶ περιποιῆσαι τινὰ ἕξιν ὑγιεινὴν καὶ αὐξῆσαι προαιροῖο, τὸ δὲ λογικὸν τῆς ψυχῆς τοῦ μειρακίου κοσμῆσαι σπουδάσαις, οὐ τῆς αὐτῆς ἐπ' ἀμφοῖν διαίτης δεήσῃ. καί τι καὶ τρίτον καὶ τέταρτον εἶδος βίου εὑρεθείη ποτέ. τῶν μὲν ἐπί τινα βάναυσον ἀφιγμένων τέχνην, καὶ ταύτην ἤτοι γυμνάζουσαν ἢ ἀγύμναστον φυλάττουσαν τὸ σῶμα. τῶν δὲ περὶ γεωργίας ἢ ἐμπορείας, ἤ τι τοιοῦτον ἕτερον, ὥστε καὶ χαλεπὸν εἶναι δοκεῖ, ἀριθμῷ τινὶ περιλαβεῖν πάσας τῶν βίων τὰς

ἰδέας

ἰδέας. τὸ μὲν γὰρ ὑγιεινῆς τέχνης ἐπάγγελμά
ἐστιν ἅπασιν ἀνθρώποις, ὑποθήκας διδόναι
πρὸς ὑγείαν, ἤτοι καθ' ἕκαστον ἰδίας, ἢ κοινῇ
σύμπασι ἁρμοττούσας, ἢ τὰς μέν τινας ἰδίας
αὐτὸν, τὰς δὲ κοινάς. οὐ μὴν ἐγχωρεῖ περὶ πάν-
των ἅμα διελθεῖν, ἀλλὰ πρῶτον μὲν, ὡς ἄν
τις ἐπὶ μήκιστον ἐκτείνων τὴν ζωὴν, ὑγιαίνῃ
τὰ πάντα. χρὴ δ' οἶμαι τὸν τοιοῦτον βίον, ἁπά-
σης ἀναγκαίας πράξεως ἀποκεχωρηκέναι, μό-
νῳ σχολάζοντα τῷ σώματι. δεύτερον δὲ μεθ'
ὑποθέσεως, ἢ τέχνης, ἢ πράξεως, ἢ ἐπιτηδεύ-
ματος, ἢ ὑπηρεσίας τινὸς, ἤτοι πολιτικῆς, ἢ
ἰδιωτικῆς, ἢ ὅλως ἀναγκαίας ἀσχολίας. οὐ δὴ
γὰρ ἄλλως ἢ σαφὴς ὁ λόγος, οὔτ' εὐμνημόνευ-
τος, οὔτε μεθόδῳ περαινόμενος ἡμῖν γίνοι-
το, χωρὶς τῆς εἰρημένης ἄρτι τάξεως. ἐπὶ δὲ τὴν
πρώτην τὴν ἀνέλθωμεν ὑπόθεσιν. Ἐπιδεί-
ξωμέν τε ὅπως ἂν τις ἀρίστης τυχὼν κατα-
σκευῆς σώματος, ἀποχωρήσας ἁπάντων τῶν
κατὰ τὸν βίον εἰς τὸ κοινὸν συντελούντων, ἑαυ-
τῷ μόνῳ ζήσειε, μήτε νοσήσας μηδέ ποτε κα-
θόσον οἷόν τε, μήτε ἀποθανὼν ἔμπροσθεν τοῦ
μηκίστου χρόνου τῆς ζωῆς. ἄφθαρτον μὲν γὰρ ποιῆ-
σαι τὸ γεννητὸν οὐχ οἷόν τε, καὶ ὅτι μάλιστα

τῶν

τῶν καθ᾽ ἡμᾶς νῦν τις ἀνὴρ φιλόσοφος, ἐπειρᾶτο δεικνύναι τοῦτο διὰ τοῦ θαυμασίου τούτου συγγράμματος, ἐν ᾧ διδάσκει τὴν ὁδὸν τῆς ἀθανασίας. ὑπὲρ πλεῖστον δὲ χρόνον προσήκον ἐγχωρεῖ ποιῆσαι τὸ σῶμα, καὶ μάλιστα τοῦ κάλλιστα πεφυκότος. ἔνια γὰρ οὕτως εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς κατεσκεύασται κακῶς, ὡς μηδ᾽ εἰς ἑξηκοστὸν ἔτος ἀφικέσθαι δύνασθαι, κἂν αὐτὸν αὐτοῖς ἐπιστήσῃς τὸν Ἀσκληπιόν, ἀλλ᾽ ὁ νῦν περὶ ἐκείνων ὁ λόγος. ὑπὲρ δὲ τὸν κατεσκευασμένον ἄριστα, πάλιν ἐπανελθεῖν, ἀναμνήσωμεν ὧν ἐν ἀρχαῖς ἀπεδείξαμεν ὡς ἐσθίειν τε καὶ πίνειν ἀναγκαῖον ἡμῖν, ἐπειδὴ διὰ παντὸς ἀπορρεῖ τι τοῦ σώματος. ἐπεὶ δὲ ἐσθιόμενά τε καὶ πινόμενα, ἀναγκαῖον αὖθις ἐστὶ τῶν περιττωμάτων προνοεῖσθαι κενώσεως. ἐπεὶ δὲ τούτων ἐστὶν εἴδη πολλά, τὰ μὲν τῆς ἐν τῇ γαστρὶ πεττομένης τροφῆς, τὰ δὲ τῆς ἐν ἥπατι καὶ ἀρτηρίαις καὶ φλεψί, τὰ δὲ, τῆς καθ᾽ ἕκαστον μόριον ἐστὶ περιττώματα. χρὴ δή που καὶ τὴν κένωσιν αὐτῶν ἰδίαν εἶναι, καθ᾽ ἕκαστον. ὥσπερ γε καὶ ἡ φύσις αὐτὴ φαίνεται τοῦτ᾽ ἐξ ἀρχῆς ἐργαζομένη. παρεσκεύασεν γὰρ τοῖς ζώοις ὄργανα πολλά, τὰ μὲν ἐκκαθαίροντά τε καὶ διακρίνοντα

τα

τὰ τοιαυτὶ τὰ περιττώματα, τὰ μὲν παράγοντα,
τὰ δὲ ἀθροίζοντα, τὰ δὲ ἐκκρίνοντα. καὶ λέλεκ-
ται μὲν ὑπὲρ ἁπάντων ἐπὶ πλέον ἐν τοῖς τῶν φυ-
σικῶν δυνάμεων ὑπομνήμασι. κἀν τοῖς περὶ
χρείας μορίων. ἐν δὲ τῷ παρόντι ἔσται καὶ ταῦθ'
ἡμῖν ὑπόθεσις τῶν λόγων. τὸ μὲν γὰρ πρῶτον πε-
ρίττωμα, διακρίνεται ἅμα καὶ προπέμπεται
κατὰ βραχὺ διὰ πάντων τῶν ἐντέρων ἄχρι τῆς κα-
τὰ τὸ καλούμενον ἀπευθυσμένον ἀξιολόγου
κοιλότητος, ἧς κατὰ τὸ πέρας ἐπίκεινται μύες εἴρ-
γοντές τε καὶ κατέχοντες ἔνδον αὐτὸ, καὶ κωλύ-
οντες ἀκαίρως ἐκρεῖν. ἐπειδὰν δ' ἱκανῶς ἀθροι-
σθὲν ἀνιαρὸν ᾖ τῷ ζώῳ, τηνικαῦτα παρείασιν
ἔξω φέρεσθαι συντελούντων πρὸς τὸ τάχος τῆς ἀ-
φόδου τῶν κατ' ἐπιγάστριον μυῶν ἅμα τῷ διαφρά-
γματι. τὸ δ' ἐν ἥπατι περίττωμα, τὸ μὲν οἷόν-
περ τὸ καλούμενον ἄνθος ἐν τοῖς οἴνοις ἐστί, τὸ
δ' οἷόνπερ ἡ τρύξ. ἕλκεται δὲ τὸ μὲν ἕτερον ὑπὸ τῆς
ὑποκειμένης τῷ σπλάγχνῳ κύστεως, τὸ δ' ἕ-
τερον ὑπὸ τοῦ σπληνός. ἀθροισθέντα δὲ ἐν τού-
τοις, ἐκκρίνεται τὸ μὲν εἰς τὴν ἀρχὴν τῶν λεπτῶν
ἐντέρων, τὸ δ' εἰς αὐτὴν τὴν γαστέρα καὶ διὰ τούτων
ἤδη διὰ πάντων τῶν ἐντέρων, ἅμα τῷ ξηροτέ-
ρῳ περιττώματι τῆς τροφῆς διεξέρχεται. τὸ δὲ ἐν

φλεψὶ

φλεψὶ καὶ ἀρτηρίαις περίττωμα, τοιοῦτόν ἐστιν, οἷον ὀῤῥὸς ἐν τῷ πηγνυμένῳ γάλακτι. καθήραντες δὲ καὶ τοῦτο οἱ νεφροὶ, τῇ κύστει παραπέμπουσιν. ἡ δ᾽ ἀθροίζοι, τρόπον ὁμοιότατον τῷ πρόσθεν εἰρημένῳ περὶ τοῦ ξηροῦ περιττώματος (ἐπίκειται γάρ τις καὶ τῇδε κατὰ τὸν ἐκροῦν, περικάρσιος μῦς, κλείων οὕτως ἀκριβῶς τὸ στόμιον, ὡς μηδὲν ἔξω παραῤῥεῖν) ἐπειδὰν δὴ καὶ τοῦθ᾽ ἱκανῶς ἤδη γινόμενον ἀνιᾷ τὸ ζῶον, ἀφίσταται μὲν ὁμῶς τῆς φρουρᾶς, ἀνιείς τε καὶ χαλῶν ἑαυτόν, ἐκκρίνει δὲ τὸ περιττὸν ἅπαν ἡ κύστις συμβοηθούντων αὖ καὶ τῇδε πρὸς τὸ τάχος τῆς τῶν ξηρῶν περιττωμάτων ἐξόδου μυῶν τῶν κατὰ τὸ ὑπογάστριον. τὸ δ᾽ ὑπόλοιπον γένος τῶν περιττωμάτων, γίνεται μὲν ἐν ἑκάστῳ μορίῳ τοῦ τρέφοντος αὐτὰ χυμοῦ. τὸ μὲν, οἷον ἡμίπεπτόν τε λείψανον ἀδυνατῆσαν ἐξομοιωθῆναι τῷ τρεφομένῳ. τὸ δ᾽ ὅπερ ἦν ἔμπροσθεν ἀναδόσεως ὄχημα, πληρῶσαν τὴν χρείαν, ὑγρὸν καὶ λεπτὸν ὂν, οἷόνπερ τὸ προειρημένον ὀῤῥῶδες ἐκ τῶν ἀγγείων εἰς τὴν κύστιν περιῤῥεῖ. τούτῳ τῷ περιττώματι πόρος μὲν οὐδείς ἐστιν ἀποτεταγμένος ὑπὸ τῆς φύσεως. ἐκκρίνεται δὲ διά τε τῶν μαλακῶν σωμάτων φερόμενον,

εἰκόντων αὐτοῦ τῇ ῥύμῃ, καὶ μάλισθ' ὅταν ὑπὸ πνεύματος ἀθροωτέρου ὁρμήσαντος ὠθῆται, καὶ μέντοι καὶ διὰ τῶν σμικρῶν ἁπάντων πόρων, ὧν ἐστι πλήρες ὅλον τε τὸ σῶμα καὶ σύμπαν τὸ δέρμα. λέγεται δ' ὑπὲρ τῆς γενέσεως αὐτοῦ ἐν τοῖς περὶ κράσεων. τὸ μὲν δὴ λεπτότατον περίττωμα ῥαδίως ἐκκρίνεται, πρός τε τῆς ἐμφύτου θερμότητος εἰς ἰδέαν ἀτμοῦ λυόμενον, ὑπό τε βιαίας κινήσεως ἀθρόως ἐκρηγνύμενον. ὀνομάζεται δὲ τὸ μὲν οὕτως ἐκκριθὲν, ἱδρώς. τὸ δὲ ἕτερον, οὐδὲν ἔχον ὄνομα, ὅτι οὐδὲ γινώσκεται τοῖς πολλοῖς, ἅτε τὴν ὄψιν ἐκφεύγον ὑπὸ λεπτότητος, ἄδηλος αἰσθήσει διαπνοὴ κέκληται πρὸς αὐτῶν τῶν φωρασάντων αὐτὸ τῷ λογισμῷ. κατὰ τήνδε τὴν ἄδηλον αἰσθήσει διαπνοὴν, ἐκκρίνεταί τι καὶ τοῦ παχυτέρου περιττώματος. ἰσχυρωτέρας δὲ δεῖ τῷδε καὶ τῆς ἀγούσης θερμότητος καὶ τῆς ὠθούσης ῥύμης, ἢ κίνδυνος αὐτῷ στῆναι, κατά γε τὸ δέρμα πρὶν ἐξικέσθαι πρὸς τὸ πέρας. ἐκ τούτου τοῦ περιττώματος, ἥ τε τῶν τριχῶν ἐδείκνυτο γένεσις, οὐχ ἥκιστα δὲ καὶ ὁ περὶ τοῖς δέρμασιν ἀθροιζόμενος ἅπασι ῥύπος. εἴρηταί μοι σχεδὸν τὰ ἀναγκαῖα ἅπαντα τοῦ λόγου

κεφάλαια τῆς τῶν περιττωμάτων γενέσεώς τε ἅμα καὶ κενώσεως, ἀποδέδεικται μὲν ἐν ἑτέραις πραγματείαις, ὧν ὀλίγον ἔμπροσθεν ἐμνημόνευσα. μελλήσοντα δ' ὑπόθεσις ἀναγκαία γενήσεσθαι τοῖς νῦν ἐνεστηκόσι λόγοις. ἐπειδὴ γὰρ ἐκκρίνεσθαι χρὴ ταῦτα μοχθηρὰ ταῖς ποιότησιν ὑπάρχοντα, κἂν Ἀσκληπιάδης μὴ βούληται, χρὴ πρότερον μὲν ἐπίστασθαι τὰς αἰτίας αὐτῶν τῆς ἐπισχέσεως, ἐφεξῆς δὲ πειρᾶσθαι μήτε περιπίπτειν αὐταῖς. εἰ δὲ καὶ περιπέσοι μέν ποτε, διὰ ταχέων ἐπανορθοῦσθαι τὸ σφάλμα πειρᾶσθαι. τὸ μὲν δὴ μὴ περιπίπτειν ἐκ τοῦ γινώσκειν, πότερον αὐτάρκως ἀποκρίνεται ἢ μὴ περιγίνεται. τὸ δ' ἐπανορθοῦσθαι μεθόδου τινὸς ἑτέρας προσδεῖται, λεγέσθω δὴ πρῶτον μέν, ὑφ' ὧν ἴσχεται τῶν εἰρημένων ἐκκρίσεων ἑκάστη. δεύτερον δέ, ὅπως ἄν τις ἐπεσχημένην αὐτῶν, προτρέψει. ἡ μὲν δὴ τῶν περὶ γαστέρα περιττωμάτων ἐπίσχεσις, ἤτοι διὰ τὰ λαμβανόμενα σιτία τε καὶ ποτὰ γίγνοιτ' ἄν, ἢ διὰ τὴν γαστέρα μετὰ τῶν ἐντέρων. διὰ τὰ μὲν σιτία καὶ ποτά, παρά τε τὴν ποιότητα καὶ ποσότητα τῶν ληφθέντων, ἔτι τε πρὸς τούτοις τάξιν τε καὶ τὸν τρόπον τῆς χρήσεως. περὶ μὲν τὴν ποιότητα

στρυφνῶν, ἢ αὐστηρῶν, ἢ ξηρῶν ταῖς συστάσεσιν
ὑπαρχόντων, ἀλλ' ἐπὶ τὴν ποσότητα τοῦ προσήκον-
τος πλειόνων ἢ ἐλαττόνων. παρὰ δὲ τὴν τάξιν, εἰ
τὰ μὲν ξηρὰ καὶ στύφοντα πρότερον, τὰ δ' ὑγρὰ
καὶ λιπαρὰ καὶ γλυκέα, δεύτερα προσενέγκαι-
το. παρὰ δὲ τὸν τρόπον τῆς χρήσεως, εἰ δέον δὶς σι-
τεῖσθαι, πᾶσαν εἰς ἅπαξ προσενέγκαιτο τὴν
τροφήν. ἡ δὲ περὶ τὴν γαστέρα τε καὶ τὰ ἔν-
τερα τῆς ἐπισχέσεως τῶν περιττωμάτων αἰτία,
διά τε τὴν φύσιν αὐτῶν, καὶ διὰ τὴν ἐπίκτητον
γίνεται διάθεσιν. αἱ μὲν δὴ περὶ τὴν φύσιν
αὐτῶν αἰτία, μοχθηρῶν εἰσι τοῦ σώματος κατα-
σκευῶν, ὡς ἐν τῷ περὶ ἐκείνων εἰρήσεται λόγῳ.
περὶ δὲ τῶν ἐπικτήτων ἐν τῷδε ῥητέον. ὀκτὼ δια-
φοραὶ τῆς γαστρὸς τῶν προσφάτων εἰσὶ διαθέ-
σεων, ἅπασαι δυσκρασίαι κατὰ γένος ὑπάρ-
χουσαι, τέσσαρες μὲν ἁπλαῖ, θερμότης, ψυχρό-
της, ξηρότης, καὶ ὑγρότης. τέσσαρες δὲ ἄλλαι
σύνθετοι, θερμότης τε ἅμα καὶ ξηρότης. καὶ θερ-
μότης ἅμα ὑγρότητι. καὶ ψυχρότης ἅμα καὶ ξη-
ρότης, καὶ ψυχρότης ἅμα ὑγρότητι. χρὴ δ' εἰς το-
σοῦτον ἥκειν μεγέθους ἑκάστην τῶν δυσκρασιῶν,
ὡς ἀσθενῆ φανερῶς ἐργάζεσθαι τὴν προωστικὴν
δύναμιν, ἤτοι τῆς γαστρὸς μόνης, ἢ τῶν λεπτῶν

ἐντέρων, ἢ τῶν παχέων, ἢ καὶ συμπάντων ἅμα τῶν εἰρημένων, ἢ τινῶν ἐν αὐτοῖς. συνίσανται δ' αἱ τοιαῦται δυσκρασίαι, ποτὲ μὲν ἀπὸ τῶν εἴσω τοῦ σώματος λαμβανομένων, ἔστι δ' ὅταν καὶ ἀπὸ τῶν ἔξωθεν προσπιπτόντων. ἀπὸ μὲν τῶν εἴσω τοῦ σώματος, ὁπότ' ἐν ταῖς τροφαῖς, ἢ τοῖς σώμασι φαρμακωδεστέρα τὶς ᾖ δύναμις, ἢ θερμαινόντων, ἢ ψυχόντων, ἢ ξηραινόντων, ἢ ὑγραινόντων, ἢ θερμαινόντων τε ἅμα καὶ ξηραινόντων, ἢ καὶ κατ' ἄλλην τινὰ συζυγίαν ἐνεργούντων. ἀπὸ δὲ τῶν ἔξωθεν προσπιπτόντων, ἤτοι τοῦ περιέχοντος ἡμᾶς ἀέρος ἀμέτρως θερμαίνοντος ἢ ψύχοντος, ἢ ξηραίνοντος ἢ ὑγραίνοντος, ἢ κατά τινα συζυγίαν τούτων ἐνεργοῦντος, ἢ ἀπό τινος ὕδατος ἐν ᾧ τὶς ἔτυχε λουσάμενος, ἢ ἀλείμματος τινὸς, ἁπλῶς ὅτου δή τινος ἑτέρου προσπεσόντος ἔξωθεν τῇ γαστρὶ θερμαίνειν, ἢ ψύχειν ἢ ξηραίνειν, ἢ ὑγραίνειν ἀμέτρως δυναμένου. διὰ ταύτας μὲν δὴ τὰς αἰτίας, ἐπέχεται γαστήρ. τὸ δὲ πικρόχολον περίττωμα διά τε τὴν ἀρρωστίαν τῆς ἑλκούσης, ἢ ἐκκρινούσης αὐτὸ δυνάμεως, καὶ διὰ στενοχωρίαν τῶν παραγόντων τε καὶ ἐκκρινόντων ὀργάνων. ἀλλ' ἡ μὲν ἀρρωστία τῆς τε κύστεως ὅλης τῆς ἐπὶ τῷ ἥπα-

τι, καὶ τῶν ἀπ' αὐτοῦ εἰς τὸ σπλάγχνον ἀγόντων στομάτων, καὶ τῶν εἰς τὸ ἔντερον ἐξερευγομένων πόρων, ὑπὸ προσφάτου δυσκρασίας γίγνοιτ' ἄν, ἐφ' ἧς περ καὶ ἡ προωστικὴ δύναμις ἐλέγετο βλάπτεσθαι, τῶν ἐντέρων τε καὶ τῆς γαστρός. ἡ δὲ στενοχωρία, ἢ διὰ φλεγμονήν, ἢ σκίρρον, ἢ ἔμφραξιν, ἢ τὴν ἐκ τῶν περιεχόντων αὐτὰ θλῖψιν, ἢ μύσιν τῶν στομάτων. αὗται δ' αἱ θλίψεις πάλιν ἐκ τῶν περιεχόντων, ἢ διὰ πλῆθος ἄμετρον τῶν ἐν αὐτοῖς περιεχομένων, ἢ διὰ φλεγμονήν, ἢ σκίρρον, ὥσπερ γε καὶ ἡ μύσις διά τε τούτων, ἢ ξηρότητα. ξηρότητος δ' αὐτῆς αἰτίαι, τά τε στύφοντα σφοδρῶς ἐστὶ καὶ τὰ θερμαίνοντα μετὰ τοῦ ξηραίνειν. τὰ μὲν γὰρ ἐκθλίβοντά τε τὴν ὑγρότητα, καὶ αὐτὰ τὰ πεφυκότα συνάγοντά τε καὶ σφίγγοντα, καὶ πιλοῦντα. τὰ δὲ διαφοροῦντα τὰς ὑγρότητας, τὴν ξηρότητα ἐργάζεται. φλεγμονὴ γὰρ καὶ σκίρρος, ἤδη γε νοσήματα φανερῶς ἐστιν, ὥστ' ἐκπέπτωκεν τῆς ὑγιεινῆς πραγματείας, αὖθις τε περὶ αὐτῶν εὐκαιρότερον εἰρήσεται. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον, οὐδὲ τὸ μελαγχολικὸν ἐκκαθαρήσεταί ποτε περίττωμα. τοῦ μὲν σπληνὸς ἀνάλογον ἔχοντος τῇ χολοδόχῳ κύστει, τῆς δ' εἰς αὐτὸν τεταγμένης φλεβός,

ἀπὸ πυλῶν τοῦ ἥπατος, τοῖς ἕλκουσιν ἀγγείοις τὸ χολῶδες περίττωμα. τῆς δ' ἐκ τοῦ σπληνὸς εἰς τὴν γαστέρα φερομένης φλεβός, διὰ τὴν χολὴν δεχομένῳ πόρῳ, τὸ δὲ καθ' ἕκαστον τῶν τρεφομένων τοῦ ζώου μορίων περίττωμα, διά τε πλῆθος καὶ πάχος αὐτοῦ καὶ προσέτι γλισχρότερον, ἢ δι' ἀρρωστίαν τῆς λυούσης αὐτὸ θερμότητος, καὶ διὰ στενοχωρίαν τῆς διεξόδου κωλυθήσεται. πλῆθος μὲν δὴ καὶ πάχος καὶ γλισχρότης, ἤτοι γ' ἐκ τῆς τῶν πομάτων τε καὶ ἐδεσμάτων γίνεται φύσεως, ἢ ἐκ προσφάτου τινὸς ἀρρωστίας τῆς ἀλλοιωτικῆς ἐν τοῖς τρεφομένοις δυνάμεως. ἡ δ' ἀσθένεια τῆς λυούσης αὐτὸ θερμότητος, ἀγυμνασίας ἔκγονος ὑπάρχει. καὶ ἡ στενοχωρία δὲ τῆς διεξόδου διὰ σκίρρον καὶ φλεγμονὴν, ἔμφραξίν τε καὶ θλίψιν καὶ μύσιν γίνεται. τούτων δὲ ἑκάστου τὴν γένεσιν, ὀλίγῳ πρόσθεν εἰρήκαμεν. Ἔνια δὲ μέντοι μόρια πρὸς τοῖς ἀδήλοις τούτοις πόροις, ἑτέρους τινὰς ἔχει σαφεῖς καὶ αἰσθητούς, ὥσπερ ἐγκέφαλός τε καὶ ὀφθαλμός. καὶ τοῦτο γίνεται πρὸς τῆς φύσεως, ἢ διὰ τὸ κύριον τοῦ μέρους, ἢ διὰ τὴν ἀκρίβειαν τῆς ἐνεργείας, ἢ διὰ πυκνότητα τῶν περιεχόντων σωμάτων. ὁ μὲν γὰρ ἐγκέφαλος,

οἶκος

οἶκός τίς ἐστιν τῆς λογικῆς ψυχῆς, καὶ στεγανῷ περιλαμβανόμενος ὀστῷ, διὰ μεγίστων τε καὶ πλείστων ὀχετῶν ἐκκαθαίρεται. πρῶτον μὲν, τῶν κατὰ τὰς ῥίνας τε καὶ τὴν ὑπερῴαν. δεύτερον δὲ, τῶν καθ' ἑκάτερον οὖς. καὶ τρίτον τῶν κατὰ τὰς τοῦ κρανίου ῥαφάς. οὐκ ἀπεικὸς δὲ καὶ εἰς τοὺς ὀφθαλμοὺς τι συρρεῖν ἐξ αὐτοῦ. ὁ δὲ ὀφθαλμὸς οὐχ ὡς κύριος ἔτι οὗτός γε, ἀλλ' ὡς ἀκριβῶς καθαρὸς εἶναι δεόμενος, εἰς τὴν τῆς ἐνεργείας ἀκρίβειαν, αἰσθητοῖς τε ἐκκενοῦται πόροις, ἅπαν ὅσον ἐν αὐτῷ περίττωμα γεννᾶται, κατά τε τὴν ῥῖνα καὶ κατὰ βλέφαρα. Τὰ μὲν οὖν τῶν περιττωμάτων αἰτία τε καὶ ὄργανα λέλεκται. ὅπως δ' ἄν τις ταῦτα κατεχόμενα κενώσῃ, ἐφεξῆς λεκτέον. ἀρξαμένους αὖθις ἀπὸ τῶν κατὰ τὴν γαστέρα. κοινὸν μὲν οὖν ἁπάντων παράγγελμα, τὴν ἐναντίαν αἰτίαν τῇ τὴν βλάβην ἐργασαμένῃ προσάγειν. ἴδιον δὲ καθ' ἑκάστην, εἰ μὲν ὀλιγώτερα καὶ ξηρότερα προσαράμενος ἐπισχεθῇ τὴν γαστέρα, πλείω τε ἅμα προσφέρειν καὶ ὑγρότερα. εἰ δὲ ξηρότερα, πλείω μὲν μὴ προσφέρειν, ὑγρότερα δέ. εἰ δ' αὐστηρὰ καὶ στρυφνὰ, γλυκέσι τε καὶ λιπαροῖς εὐωχεῖν. εἰ δὲ τῇ τάξει πλημμελῶς, εἰς τὸ

δέον ἐπανάγειν. εἰ δὲ ἅπαξ ἀντὶ τοῦ δίς, οὐ μό-
νον δίς, ἀλλὰ καὶ πολλάκις προσφέρειν. κατὰ
δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον τὰς προσφάτοις δυσ-
κρασίας ἐξιᾶσθαι τοῖς ἐναντίοις. ὑγραίνοντα μέν,
εἰ ξηρανθείη, θερμαίνοντα δέ, εἰ ψυχθείη. κἀπὶ
τῶν ἄλλων ποιοτήτων ἀναλόγως. αἱ δ' ὗλαι
τούτων ἐν ταῖς περὶ τῶν φαρμάκων ἡμῖν γεγραμ-
μέναις πραγματείαις εἴρηται. Ἐπιχυθείσης
δὲ τῆς ξανθῆς χολῆς, ταύτην μὲν ἐμφράξει, τῇ λε-
πτυνούσῃ διαίτῃ χρηστέον. εἴρηται δ' ἡ ὕλη
τῆς τοιαύτης διαίτης ἑτέρωθι δι' ἑνὸς γράμ-
ματος. ἐπὶ δὲ θλίψεσι, ταῖς μὲν διὰ τὴν τῶν
ὁμιλούντων τοῖς χοληδόχοις πόροις σωμάτων,
ἄμετρον πλήρωσιν. εἰ μὲν διὰ πάχος χυμῶν,
τῇ λεπτυνούσῃ διαίτῃ χρηστέον. εἰ δὲ διὰ πλῆ-
θος, τῇ κενώσει. εἰ δὲ διὰ φλεγμονὴν ἢ σκίῤῥον,
ἐκπέπτωκεν ἤδη τὰ τοιαῦτα τῆς ὑγιεινῆς πρα-
γματείας. εἰ δὲ διὰ δυσκρασίαν ὑπόγυιον ἀν-
τεισάγοντα τὴν ἡττημένην ποιότητα. κατὰ δὲ
τὸν αὐτὸν τρόπον ἰᾶσθαι χρὴ τὴν μύσιν τῶν στο-
μίων. ἐπὶ μὲν τοῖς αὐστηροῖς γινομένην, τὰ λι-
παρὰ καὶ γλυκέα κελεύοντα λαμβάνειν, ταύτην δὲ
τοῖς θερμαίνουσι καὶ ξηραίνουσιν, ὅσα ψύχει καὶ ὑ-
γραίνει. λεχθήσεται δ' ἡ τῶν τοιούτων ὕλη ἐν τοῖς

ἑξῆς

ἑξῆς ὑπομνήμασιν. ὁ αὐτὸς δὲ τρόπος ἐστὶ τῆς καθάρσεως, ἐπιχειρηθῆναι τῷ τρίτῳ γένει τῶν περιττωμάτων, ὃ καθ' ἕκαστον τοῦ ζῴου μόριον ἔφαμεν συνίστασθαι. εἰ μὲν γὰρ μύσει ἔχει τὰ στόματα τῶν πόρων, ἐπανορθοῦσθαι χρὴ διὰ τῶν ἐναντίων τοῖς βλάψασι. τὰς μὲν ὑπὸ τοῖς ψύχουσιν αἰτίοις στεγνώσεις ἐκθερμαίνοντα, καθάπερ ὅσαι πυκνωθέντων ἡμῶν ὑπὸ κρύους γίνονται. τὰς δὲ ὑπὸ θερμότητα καὶ ξηρότητα ἐμψύχοντά τε καὶ ὑγραίνοντα, καθάπερ ὅσαι διὰ ἐγκαύσεις. οὕτω δὲ καὶ ὅσαι διά τι τῶν στυφόντων προσέπεσον, ὥσπερ ὅσα τῶν ὑδάτων ἐστὶ στυπτηριώδη, λιπαραῖς τε καὶ μαλακαῖς τρίψεσιν, ἅμα τοῖς τῶν γλυκέων ὑδάτων λουτροῖς. εἰ δὲ ἐμφραχθεῖεν οἱ πόροι διὰ πάχος ἢ πλῆθος, ἢ γλισχρότητα τῶν περιττωμάτων, ἡ λεπτύνουσα δίαιτα τούτοις ἁρμόσει, καὶ ὅσα τέμνει καὶ θερμαίνει φάρμακα, τὰ μὲν εἴσω τοῦ σώματος λαμβανόμενα, τὰ δὲ ἔξωθεν ἐπιτιθέμενα, καὶ πρὸ τούτων ἁπάντων γυμνάσια. καὶ γὰρ καὶ ταῦτα λύειν τε δύναται τὰ περιττώματα, καὶ διὰ τῶν πόρων ἐκκενοῦν. καὶ προσοῦτο πλεονεκτεῖν τῶν λεπτυνόντων ἐδεσμάτων τε καὶ φαρμάκων, ὅσῳ βέλτιον ἐστὶ μηδὲν βλαπτόμενον εἰς τὴν τῶν σω-

μάτων ἔξεστιν ἐκκενοῦσθαι τὰ περιττὰ τοῦ σώματος, τοῦ σὺν τῷ τάς τε σάρκας συντήκεσθαι καὶ ἰσχνοῦσθαι τὰ στερεά. αὗται μὲν γὰρ αἱ βλάβαι τοῖς θερμοῖς τε καὶ λεπτύνουσιν ἐφεδρεύουσι φαρμάκοις. ἐπὶ δὲ τοῖς γυμνασίοις οὐ μόνον οὐδὲν τούτων, ἀλλὰ καὶ ῥώμη τοῖς ὀργάνοις ἐγγίνεται, διὰ θερμότητος ἀναζωπυρουμένης αὐτοῖς, καὶ τῆς πρὸς ἄλληλα τῶν σωμάτων παρατρίψεως, σκληρότητός τε τινὸς καὶ δυσπαθείας ἐγγινομένης. ὡς δ' ἄν τις ἐν καιρῷ γυμνάζοιτο, καὶ μέτρῳ τῷ προσήκοντι χρῷτο, καὶ τάξει καὶ ποιότητι τῶν κατὰ μέρος ἐνεργειῶν τῇ δεούσῃ, νυνὶ μὲν οὐ πρόκειται λέγειν. ὥσπερ οὐδὲ περὶ τροφῆς καὶ καιροῦ καὶ μέτρου καὶ τάξεως καὶ ποιότητος, οὐδὲ περὶ τῶν λεπτυνόντων ἐδεσμάτων, καὶ πομάτων, οὐδὲ περὶ τῶν ἀλλοιούντων κατὰ ποιότητα φαρμάκων. οὐδενὸς γὰρ αὐτῶν οὐδέπω τὴν κατὰ μέρος εἴπομεν χρῆσιν, ἀλλ' ἠρκέσθημεν ἐπὶ κεφαλαίων μόνον διελθεῖν. ἐν δὲ τοῖς ἑξῆς ὑπομνήμασιν, ὑπὲρ ἁπάντων ἐπὶ πλέον εἰρήσεται. νυνὶ μὲν γὰρ εἰς σύνοψιν ἀγαγεῖν ἠβουλήθην ἅπασαν τὴν πραγματείαν, ὡς μηδεμίαν ὕλην λαθεῖν, ἧς ἔμπειρον εἶναι χρὴ τὸν ὑγιεινόν. οὐδὲν γὰρ χεῖ-

ρον, ὑγιεινὸν ὀνομάσαι τὸν ἐπιστήμονα τῆς ὑγιεινῆς ἁπάσης τέχνης, ὥσπερ τὸν μόνης τῆς περὶ τὰ γυμνάσια γυμναστήν. αὐτὰρ οὖν καὶ ὠνόμαζεν Ἐρασίστρατος οὕτως αὐτόν. ἐν δὲ τοῖς ἑξῆς ὑπομνήμασιν, ἑκάστης τῶν εἰρημένων ὑλῶν ἐπισκεψόμεθα, τόν τε καιρὸν καὶ τὴν ποιότητα καὶ τὸν τρόπον τῆς χρήσεως. ὡς μηκέτ' ὕλην μόνον, ἀλλ' ὑγιεινὸν αἴτιον γίνεσθαι. ἐν τρισὶ γὰρ τούτοις γένεσι πρώτοις, ἐστὶν ἡ ὑγιεινὴ πραγματεία, καθάπερ καὶ ἡ θεραπευτική, σώμασί τε καὶ αἰτίοις καὶ σημείοις. σώμασι μὲν, αὐτοῖς τοῖς ὑγιαίνουσι, ἃ χρὴ φυλάττεσθαι διαῦτα. σημείοις δὲ, τοῖς συμβεβηκόσιν αὐτοῖς, ἐξ ὧν διαγινώσκεται. αἰτίοις δὲ, ὑφ' ὧν ἡ φυλακὴ τῆς ὑγιείας γίγνεται. τέτταρες δὲ τῆς τούτων ὕλης τὰς διαφορὰς, οἱ δοκιμώτατοι τῶν νεωτέρων ἰατρῶν ἔθεντο· προσφερόμενα, ποιούμενα, κενούμενα, καὶ ἔξωθεν προσπίπτοντα. προσφερόμενα μὲν, ἐδέσματά τε καὶ πόματα, καὶ εἴδη τινὰ τῶν φαρμάκων ἔσω τοῦ σώματος λαμβανόμενα, καὶ τὸν εἰσπνεόμενον ἀέρα. ποιούμενα δὲ, τρίψεις δὲ καὶ περιπάτους, καὶ ὀχήσεις, καὶ ἱππασίαν, καὶ κίνησιν σύμπασαν. εἰ δ' οὐ πᾶσα κίνησις ἐστὶ γυμνάσιον,

ἀλλ'

ἀλλ᾽ ἡ σφοδροτέρα μόνον, προσκείσθω ὧδε τῇ
κινήσει τὸ γυμνάσιον, ὡς εἶναι τὰ ποιούμενα,
κινήσεις τε καὶ γυμνάσια. συγκαταριθμοῦνται
δὲ τῷ γένει τῶν αἰτίων, τῶν δὲ καὶ ἐγρηγόρσεις, καὶ
ὕπνοι, καὶ ἀφροδίσια. τὰ δὲ ἔξωθεν προσπίπτον-
τα, πρῶτος μὲν ὁ περιέχων ἀήρ, ἔπειθ᾽ ὅσα λουο-
μένοις, ἢ ἀλειφομένοις προσπίπτει τῷ δέρμα-
τι, καὶ εἰ δή τι φαρμακὸν οὖσιν, οὐκ ἐκβαῖνον ὅρους
ὑγιεινούς, ὥσπερ ἅλες, ἢ μύρτα, ἢ νίτρον, ἢ ἀ-
φρόνιτρον, ἢ τι τῶν αὐτοφυῶν ὑδάτων θερμῶν.
ἡ δὲ τῶν κενουμένων ὕλη, προείρηται μὲν ὀλίγον ἔμ-
προσθεν. εἰ δ᾽ ὀρθῶς ἀντιδιῄρηται τοῖς προειρη-
μένοις τρισὶ γένεσι τῶν αἰτίων, οὐ ῥᾴδιον ἀποφή-
νασθαι. τάχα γὰρ ἦν βέλτιον, ὑπὸ μὲν τῶν προσφε-
ρομένων καὶ ποιουμένων, καὶ προσπιπτόντων ἔ-
ξωθεν, ἀλλοιοῦσθαί τε καὶ μετακοσμεῖσθαι φάναι,
τὰ περὶ τὸ σῶμα. τὸ μεταβολὴν δὲ αὐτῶν γίνεσθαι,
κατά τε τὸ ποιὸν καὶ περὶ τὸ ποσόν. καὶ περὶ μὲν τὸ
ποιόν, ἐν τῷ θερμαίνεσθαι καὶ ψύχεσθαι, καὶ ξηραί-
νεσθαι, καὶ ὑγραίνεσθαι, περὶ δὲ τὸ ποσόν, ἐν τῷ τρέ-
φεσθαι, καὶ κενοῦσθαι. καὶ αὐτήν γε τὴν κένωσιν εἶναι
διττήν, ἑτέραν μὲν τῶν περιττωμάτων, ὑπὲρ ὧν
ὀλίγον ἔμπροσθεν ἐλέγομεν, ἑτέραν δέ, τὴν αὐ-
τῆς οἰκείας οὐσίας ἡμῶν φύσεως ἀπορρεούσης,

ἥτις

ἥτις αὐτίκα ἐστὶ τῇ θρέψει. ὑποσημήνασθαι δὲ κἀνταῦθα χρὴ τὴν ὁμωνυμίαν ἣν Ἱπποκράτης ἐν τῷ περὶ τροφῆς συγγράμματι διείλετο φάμενος ὧδε. τροφὴ δὲ καὶ τρέφον, τροφὴ δὲ καὶ τὸ οἷον, τροφὴ καὶ τὸ μέλλον. τὸ μὲν γὰρ ἤδη τὸ πρῶτον σημαινόμενον, τροφῇ τε καὶ θρέψει, τὴν ἀπορροὴν τῆς οὐσίας ἀντιδιαιρεῖσθαι χρή. τῇ δὲ κατὰ τὸ δεύτερον, αἱμορραγίαν τε καὶ ἁπλῶς εἰπεῖν αἵματος ἅπασαν κένωσιν. τῇ δὲ κατὰ τὸ τρίτον, ἔμετόν τε καὶ λειεντερίαν. ἀλλὰ περὶ μὲν τῶν τοιούτων διαιρέσεων, ὅπως ἄν τις ἐθέλοι, τιθέσθω. τῶν δ' ὑλῶν ἁπασῶν τῶν ὑγιεινῶν ἐπίστασθαι ἀναγκαῖον τὰς δυνάμεις, τὸν τὴν ὑγιεινὴν τέχνην μετιόντα. καὶ γὰρ ἡ ἐπιδέξιος αὐτῶν χρῆσις ἐντεῦθεν ὁρμᾶται. γίνεται δ' ἡ ἐπιδέξιος αὐτῶν χρῆσις, ἐὰν τόν τε καιρὸν ἑκάστου καὶ τὸ μέτρον εὕρωμεν, ὥστε ἐπὶ ταύτην χρὴ προϊέναι μᾶλλον, οὐ τὰς μοχθηρὰς αἱρέσεις ἐξελέγχειν, ἀλλὰ καὶ ἐπειδὴ μέγεθος ἱκανὸν, ὁ πρῶτος ἤδη μοι λόγος ἔχει, τοῦτον μὲν ἐνταῦθα καταπαύσω. τὰ δ' ὑπόλοιπα τῆς πραγματείας, ἐν τοῖς ἑξῆς δίειμι.

Γαληνοῦ

ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΥΓΙΕΙΝΩΝ

ΛΟΓΟΣ β'.



ΤᾺ ΜῈΝ ΔῊ ΚΕΦΆλαια καὶ τοὺς σκοποὺς τῆς ὑγιεινῆς τέχνης, ὁ πρόσθεν λόγος εἴρηκεν. τὰ δὲ κατὰ μέρος ἅπαντα, πειρᾶσθαι χρὴ διελθεῖν, ἀρξαμένους αὖθις ἐπ' ἐκείνων, εἰς ἅπερ ἐτελεύτησε τὸ πρῶτον γράμμα. ὑποκείσθω δή τις ἡμῖν τοῦ λόγου παῖς ὑγιεινότατος φύσει, τῆς τρίτης ἑβδομάδος ἔτι ἀρχόμενος, ἐφ' οὗ πλάττειν τε καὶ κοσμεῖν τὸ σῶμα προκείσθω καθ' ὅσον οἷόν τε κάλλιστα, καὶ πρῶτόν γε τοῦτ' αὐτὸ διοριστέον, τί ποτε βούλεται τοῦ λόγου κάλλιστα προσκείμενον. βούλεται δὲ τόδε, ὥσπερ αὐτῶν τῶν σωμάτων ἐδείχθη παμπόλλη τις οὖσα διαφορά, κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ τῶν βίων οὓς βιοῦμεν, εἴδη πάμπολλα ἐστίν. οὔκουν ἐγχωρεῖ τὴν ἀρίστην τοῦ σώματος ἐπιμέλειαν ἐν ἅπαντι τῷ προχειρισθέντι βίῳ συστήσασθαι, ἀλλὰ τὴν μὲν ἑκάστῳ βελτίστην οἷόν τε. τὴν δ' ἁπλῶς ἀρίστην οὐκ ἐγχωρεῖ κατὰ πάντας τοὺς βίους ποιήσασθαι. πολλοῖς γὰρ τῶν ἀνθρώπων

μετὰ

μετὰ περιστάσεως πραγμάτων ὁ βίος ἐστὶ, καὶ
βλάπτεσθαι μὲν ἀναγκαῖον ἐστὶ αὐτοῖς, ἐξ ὧν
πράττουσιν, ἀποστῆναι δ' ἀδύνατον. ἔνιοι μὲν
γὰρ ὑπὸ πτωχείας εἰς τοὺς τοιούτους ἐμπίπτουσι
βίους, ἔνιοι δ' ὑπὸ δουλείας, ἤτοι πατρόθεν
εἰς αὐτοὺς καθηκούσης, ἢ αἰχμαλώτοις ληφθεῖ-
σιν, ἢ ἁρπαχθεῖσιν ἅσπερ καὶ μόνας δουλείας ὀνο
μάζουσιν οἱ πολλοὶ τῶν ἀνθρώπων. ἐμοὶ δὲ δοκοῦ-
σι, καὶ ὅσοι διὰ φιλοτιμίαν, ἢ δι' ἐπιθυμίαν ἠναγ-
κάσθησαν, εἵλοντο βίον ἐν περιστάσεσι πραγμάτων,
ὡς ὀλίγιστα δύνασθαι σχολάζειν, τῇ τοῦ σώματος
ἐπιμελείᾳ, καὶ οὗτοι δουλεύειν ἑκόντες, οὐκ
ἀγαθαῖς δεσποίναις, ὥστε τούτοις μὲν οὐκ ἐγ-
χωρεῖ γράψαι τὴν ἁπλῶς ἀρίστην ἐπιμέλειαν
τοῦ σώματος. ὅστις δὲ ἀκριβῶς ἐλεύθερος ὑ-
πάρχει καὶ τύχῃ καὶ προαιρέσει, δυνατὸν ὑ-
ποθέσθαι τῷδε, ὡς ἂν ὑγιαίνῃ μάλιστα, καὶ ἥκι
στα νοσήσειε καὶ γηράσειεν ἄριστα. ἡ μέν γε τοι
ἡ μέθοδος ὑγιεινὴ, καθάπερ οὖν καὶ ἄλλη πᾶσα
μέθοδος ἀρχὴν διδασκαλίας τοιαύτην ἐπι-
ζητεῖ. τὸ γὰρ ἁπλοῦν καὶ ἄμεμπτον ἐν ἑκάστῳ γέ
νει, καθάπερ τις κανὼν, ἁπάντων ἐθέλει προ
τετάχθαι τῶν οὐχ ἁπλῶν, οὐδ' ἀμέμπτων. ἁπλοῦν
δὲ καὶ ἄμεμπτον, ἐν μὲν τοῖς σώμασι τὸ κατε

σκευασ-

σκευασμένον ἀρίστας εἶναι. ἐν δὲ τοῖς βίοις τὸ ἀκριβῶς ἐλεύθερον. ταῦτ' οὖν ἄμφω πρῶτα συζευγνῦσθαι, κατὰ τόνδε τὸν λόγον, εἶθ' ἑξῆς ἑκάστῃ κατασκευῇ σώματος μοχθηρᾷ, βίος ἐλεύθερος μιγνύσθω, κἄπειθ' ἑξῆς ἀρίστῃ κατασκευῇ σώματος, ἕκαστος τῶν ἐν δουλείᾳ τινὶ βίων. ἐπὶ δὲ τοῖσδε, τὰς μοχθηρὰς τῶν σωμάτων κατασκευὰς ἐπαλλάξωμεν τοῖς μοχθηροῖς βίοις, εἰ μέλλει τέλειος ἡμῖν ὁ λόγος ἔσεσθαι. τίνα ποτ' οὖν ἀρχὴν τίθεσθαι προσήκει τῆς ὑγιεινῆς πραγματείας, τοῦ καλλίστου τε κατεσκευασμένου τὸ σῶμα, καὶ τρίτης ἑβδομάδος ἐτῶν ἀρχομένου, καὶ μόνῃ σχολάζοντι τῇ τοῦ σώματος ἐπιμελείᾳ. τὰ δ' ἄλλα πάντα πάρεργα τεθειμένου. ἐμοὶ μὲν δοκεῖ τὴν ὑφ' Ἱπποκράτους εἰρημένην, ἐν τε τοῖς ἀφορισμοῖς ἔνθα γράφει. Πόνοι σιτίων ἡγείσθωσαν. ἔν τε τῷ τῶν ἐπιδημιῶν ἕκτῳ, κατὰ τήνδε τὴν ῥῆσιν. πόνοι, σιτία, ποτά, ὕπνοι, ἀφροδίσια, πάντα μέτρια. καὶ γὰρ καὶ τὸ ποσὸν ἀφώρισεν ἅπασι, προσθεὶς τὸ κατὰ τὸ τέλος τῆς ῥήσεως ὄνομα, τὸ μέτρια. καὶ τὸν καιρὸν ἐδίδαξε, τῇ τάξει τοῦ λόγου. εἰς γὰρ τὴν τῆς ὑγιείας φυλακὴν, ἄρχειν μὲν χρὴ τοὺς πόνους, ἕπεσθαι

δὲ

δὲ σιτία καὶ ποτά, εἶθ' ἑξῆς ὕπνος, εἶτα ἀφροδίσια τοῖς γε μέλλουσιν ἀφροδισίοις χρῆσθαι, τὰ μὲν γὰρ ἄλλα πάντα, κοινὰ πάσης ἡλικίας ἐστί. τὰ δ' ἀφροδίσια, μόνης ἐστὶ τῶν ἀκμαζόντων, ἡνίκαπερ αὐτῶν ἡ χρεία, ὡς ταῖς γε πρόσθεν τε καὶ ὄπισθεν ἡλικίαις, ἢ δ' ὅλως σπερμαίνειν, ἢ οὐ γόνιμον σπερμαίνειν, ἢ μοχθηρὸν γόνιμον ὑπάρχειν. ἀλλὰ γοῦν ὁ μὲν περὶ ἀφροδισίων λόγος, εἰς τὴν οἰκείαν ἀναβεβλήσθω τάξιν. Ἀπὸ δὲ τῶν πόνων ἀρκτέον, αὐτὸ τοῦτο πρῶτον ἐν αὐτοῖς διελομένοις, εἴτε ταυτόν ἐστι πόνος τε καὶ κίνησις καὶ γυμνάσιον, εἴτε πόνος μὲν καὶ κίνησις ταυτὸν, ἕτερον δὲ τὸ γυμνάσιον, εἴτε κίνησις μὲν ἕτερον. οὐδὲν δ' ὁ πόνος τοῦ γυμνασίου διαφέρει. ἐμοὶ μὲν δὴ δοκεῖ, μὴ πᾶσα κίνησις εἶναι γυμνάσιον, ἀλλ' ἡ σφοδροτέρα μόνη. ἐπεὶ δ' ἐν τῷ πρός τι τὸ σφοδρόν, εἴη ἂν ἡ αὐτὴ κίνησις, ἑτέρῳ μὲν γυμνάσιον, ἑτέρῳ δ' οὐ γυμνάσιον. ὅρος δὲ τῆς σφοδρότητος ἡ τῆς ἀναπνοῆς ἀλλοίωσις, ὡς ὅσαι γε κινήσεις οὐκ ἀλλοιοῦσι τὴν ἀναπνοήν, οὔπω ταύτας ὀνομάζουσι γυμνάσια. εἰ δ' ἤτοι μεῖζον, ἢ ἔλαττον, ἢ θᾶττον, ἢ πυκνότερον ἀναγκασθείη τις ἀναπνεῖν ἐπὶ κινήσει τινί, γυμνάσιον, ἡ τηλικαύτη κίνησις ἐκείνῳ

γενήσεται. ἔστι μὲν κοινὸν γυμνάσιον ὀνομάζεται.
ἰδία δέ, ἀφ' οὗπερ καὶ τὰ γυμνάσια προσαγο-
ρεύουσιν ἅπαντες, ἔν τινι κοινῷ τῆς πόλεως οἰ-
κοδομησάμενοι χωρίῳ, εἰς ὅπερ καὶ ἀλειψόμε-
νοί τε καὶ διατριψόμενοι καὶ διαπαλαίσοντες,
ἢ δισκεύσοντες, ἤ τι τοιοῦτον ἄλλο πράξοντες
ἥκουσι. ἡ δὲ τοῦ πόνου προσηγορία, ταὐτόν μοι
δοκεῖ σημαίνειν θατέρῳ τῶν ὑπὸ τοῦ γυμνασίου
ὀνόματος εἰρημένων δηλοῦσθαι τῷ κοινῷ. καὶ γὰρ
οἱ σκάπτοντες καὶ οἱ θερίζοντες καὶ ἱππαζό-
μενοι, πονοῦσί τε καὶ γυμνάζονται κατὰ τὸ κοι-
νὸν τοῦ γυμνασίου σημαινόμενον. ἐμοὶ μὲν οὕτω
διῃρήσθω περὶ τῶν ὀνομάτων, καὶ κατὰ ταῦτα τὰ
σημαινόμενα, πᾶς ὁ ἐφεξῆς λόγος ἀκουέσθω. εἰ
δέ τις ἑτέρως βούλοιτο χρῆσθαι, συγχωρῶ. οὐδὲ
γὰρ ὑπὲρ ὀνομάτων ὀρθότητος ἥκω σκεψόμε-
νος, ἀλλ' ὡς ἄν τις ὑγιαίνῃ μάλιστα, καὶ πρὸς
τοῦτ' αὐτὸ χρήσιμον ὑπάρχον μοι περί τε τῶν γυ-
μνασίων καὶ πόνων, καὶ συλλήβδην εἰπεῖν ἁπά-
σης κινήσεως διελέσθαι, τὰ σημαινόμενα τῶν ὀνο-
μάτων ἠναγκάσθην ἀφορίσασθαι. αἱ μὲν δὴ τοῦ
γυμνασίου χρεῖαι, καὶ διὰ τοῦ πρώτου μὲν εἴρηται
λόγου. βέλτιον δ' ἂν εἴη καὶ νῦν ἐπανελθεῖν
αὐτὰς διὰ βραχέων, ἐπειδὴ σκοπός τε ἅμα καὶ
κριτήριον

κειτήριον αὐτοῦ τυγχάνουσιν οὖσαι, πάντων τῶν κατὰ μέρος ἐν τῇ περὶ τὰ γυμνάσια τέχνῃ πραττομένων. ἦσαν δὲ ὡς οἶμαι διτταὶ κατὰ γένος. αἱ μὲν εἰς τὴν τῶν περιττωμάτων κένωσιν, αἱ δὲ εἰς αὐτὴν τῶν στερεῶν σωμάτων τὴν εὐεξίαν διαφέρουσαι. ἐπειδὴ γὰρ ἐστι κίνησις σφοδρὰ τὸ γυμνάσιον, ἀνάγκη τρία μόνα ταῦτα γίνεσθαι πρὸς αὐτῆς κατὰ τὸ γυμναζόμενον σῶμα, τήν τε σκληρότητα τῶν ὀργάνων ἀλλήλοις παρατριβομένων, τήν τε τοῦ ἐμφύτου θερμότητος αὔξησιν, τήν τε τοῦ πνεύματος κίνησιν βιαιοτέραν. ἕπεται δὲ τούτοις ἄλλα σύμπαντα κατὰ μέρος ἀγαθὰ τοῖς σώμασιν, ἐκ γυμνασίων γινόμενα. διὰ μὲν τὴν σκληρότητα τῶν ὀργάνων, τήν τε δυσπάθειαν αὐτῶν, καὶ τὴν πρὸς τὰς ἐνεργείας εὐτονίαν. διὰ δὲ τὴν θερμότητα, τήν τε τῶν ἀναδιδομένων ὁλκὴν ἰσχυρὰν καὶ τὴν ἀλλοίωσιν ἑτοιμοτέραν, καὶ τὴν θρέψιν βελτίονα, καὶ χύσιν ἁπάντων τῶν σωμάτων, ἐφ᾽ ᾗ χύσει, τὰ μὲν στερεὰ μαλάττεσθαι, τὰ δὲ ὑγρὰ λεπτύνεσθαι, τοὺς πόρους δ᾽ εὐρεῖς γίνεσθαι συμβαίνει. διὰ δὲ τὴν τοῦ πνεύματος ἰσχυρὰν κίνησιν, ἐκκαθαίρεσθαι τοὺς πόρους ἀναγκαῖον ἐστι, καὶ κενοῦσθαι τὰ περιττώματα. ἀλλ᾽ εἴπερ ταῦτα

ποιεῖ τὸ γυμνάσιον, οὐ χαλεπὸν ἔτι τὸν καιρὸν τῆς χρήσεως ἐξευρεῖν. διότι μὲν γὰρ ἀναδόσεσι συνεργεῖ, οὐ χρὴ πλῆθος ὠμῶν καὶ ἀπέπτων, οὔτε σιτίων, οὔτε χυμῶν, ἢ κατὰ τὴν κοιλίαν, ἢ ἐν τοῖς ἀγγείοις περιέχεσθαι. κίνδυνος γὰρ αὐτοῖς ἑλχθῆναι πρὸς ἅπαντα τοῦ ζώου τὰ μόρια, πρὶν χρηστοῖς γενέσθαι πεφθεῖσι χολή. διότι δὲ ἐκκαθαίρει τοὺς πόρους καὶ κενοῖ τὰ περιττώματα, κάλλιον αὐτὸ πρὸ τῶν σιτίων ἀναλαμβάνεσθαι. Τὰ μὲν γὰρ μὴ καθαρὰ σώματα, ὅσῳ ἂν τρέφῃς, μᾶλλον βλάψεις, ὥστε ἐκ τῶν εἰρημένων εὔδηλον, ὡς οὗτος ἄριστός ἐστι γυμνασίων καιρὸς, ἡνίκα ἡ μὲν χθιζινὴ τροφὴ τελέως ᾖ κατειργασμένη τε καὶ πεπεμμένη τὰς δύο πέψεις, τήν τε ἐν τῇ γαστρὶ, καὶ τὴν ἐν τοῖς ἀγγείοις. ἑτέρας δ' ἐφεδρεύει τροφῆς καιρός. εἰ δ' ἢ τούτου πρόσθεν ἢ ὄπισθεν γυμνάζοις, ἢ χυμῶν ἀπέπτων ἐμπλήσεις τὸ ζῶον, ἢ τὴν ὠχρὰν χολὴν ἐπιτρέψεις γεννᾶσθαι πλείονα.

Γνωρίσματα δὲ τοῦ τοιούτου καιροῦ, τῶν οὔρων ἡ χροιά. τὸ μὲν οὖν ὑδατῶδες, ἄπεπτον ἔτι σημαίνει τὸν ἐκ τῆς γαστρὸς ἀναδιδόμενον χυμὸν ἐν τοῖς ἀγγείοις περιέχεσθαι. τὸ δὲ πυῤῥὸν καὶ χολῶδες, ἐκ πολλοῦ κατειργάσθαι.

τὸ δὲ

τὸ δὲ μετρίως ὠχρόν, ἄρτι τῆς δευτέρας πέψεως
γινομένης ἐστὶ σημεῖον. ὅταν γὰρ μηδέπω χρώ-
ζηται τῇ χολῇ τὸ οὖρον, ὑδατῶδές τε καὶ λευ-
κὸν φαίνεται. ὅταν δὲ πλέον ἀναδέξηται τοῦ
προσήκοντος, πυρρόν. ἐπειδὰν γὰρ συμμέ-
τρως ᾖ πυρρόν, ἢ μετρίως ὠχρόν, τηνικαῦτα
ἄγειν ἐπὶ τὰ γυμνάσια, προαποθέμενον ὅσον
ἂν ἐν τῇ κύστει καὶ τοῖς ἐντέροις τοῖς κάτω, περι-
εχόμενον ᾖ περίττωμα, κίνδυνος γὰρ κἀκ τῶν
τοιούτων εἰς τὴν ἕξιν τοῦ σώματος ἐνεχθῆναί
τι, τῇ ῥώμῃ τῆς ἐν τοῖς γυμνασίοις θερμότητος
ἀναρπασθέν. εἰ μὲν οὖν εὐθέως ἀρξάμενος
τις, ἐπὶ τὰς ἰσχυροτέρας ἔρχοιτο κινήσεις, πρὶν
μαλάξαι σύμπαν τὸ σῶμα, καὶ λεπτῦναι τὰ
περιττώματα, καὶ τοὺς πόρους εὐρῦναι, κίνδυ-
νος μὲν καὶ ῥῆξαί τι καὶ σπάσαι τῶν στερεῶν σω-
μάτων. κίνδυνος δὲ καὶ τὰ περιττώματα τῇ
τοῦ πνεύματος ῥύμῃ κινηθέντα, τοὺς πόρους ἐμ-
φράξαι. εἰ δὲ κατὰ μικρὸν προθερμήνας, προμα-
λάξειε μὲν τὰ στερεά, προλεπτύνειε δὲ τὰ ὑ-
γρά, καὶ τοὺς πόρους εὐρύνειε κίνδυνος οὐδείς,
οὔτε τοῦ ῥῆξαί τι μόριον, οὔτε τοῦ τοὺς πόρους
ἐμφράξαι, καταλάβοι τὸν γυμναζόμενον. ὅ-
πως οὖν ταῦτα γένοιτο, χρὴ προθερμῆναί τε με-

τρίως ἀνατρίψαντά τε σινδόνι τὸ σύμπαν σῶμα, κἄπειτα δι' ἐλαίου τρίβειν. οὐ γὰρ δὴ εὐθέως τὸ χρῆσθαι τῷ λίπει συμβουλεύω, πρὶν θερμανθῆναί τε τὸ δέρμα, καὶ τοὺς πόρους εὐρυνθῆναι, καὶ συλλήβδην εἰπεῖν εὐθετισθῆναι τὸ σῶμα πρὸς τὸ καταδέξασθαι τὸ ἔλαιον. ἱκαναὶ δ' εἰς τοῦτο παντάπασιν ὀλίγαι προδιαγωγαὶ τῶν χειρῶν, ἄλιποί τε καὶ μετρίως ταχεῖαι, σκοπὸν ἔχουσαι θερμῆναι τὸ σῶμα, χωρὶς τοῦ θλίψαι. καὶ γὰρ ἂν καὶ φανεῖταί σοι τούτων γιγνομένων, ἐρυθρὸν εὐανθὲς ἐπιτρέχον ἅπαντι τῷ δέρματι. τότ' οὖν ἤδη τὸ λίπος ἐπάγειν αὐτῷ, καὶ τρίβειν γυμναῖς ταῖς χερσὶ συμμέτρως ἐχούσαις σκληρότητός τε καὶ μαλακότητος, ὅπως μήτε συνάγηται καὶ σφίγγηται τὸ σῶμα, μήτε ἐκλύηται καὶ χαλᾶται πορρωτέρω τοῦ δέοντος, ἀλλ' ἐν τῇ φύσει φυλάττηται. τρίβειν δὲ κατὰ μὲν τὰς πρώτας ἐπιβολὰς ἀτρέμα, τοὐντεῦθεν τ' ἤδη κατὰ βραχὺ παραύξαντα, καὶ μέχρι γε τοσούτου τὴν τρίψιν ἐπὶ τὸ ῥωμαλεώτερον ἄγειν, ὡς θλίβεσθαι μὲν ἤδη σαφῶς τὴν σάρκα, μὴ θλᾶσθαι δέ. μὴ πολλῷ δὲ χρόνῳ τὴν οὕτως ἰσχυρὰν ῥίψιν ἐπάγειν, ἀλλ' ἅπαξ ἢ δὶς ἐφ' ἑκάστου μορίου. οὐ γὰρ ὥς τε σκλη-

ξηρᾶναι τὸ σῶμα τοῦ παιδὸς οὕτω τρίβομεν,
ὅταν ἤδη τοῖς πόνοις προσάγωμεν, ἀλλ' ὑ-
πὲρ τοῦ προτρέψαι τε εἰς τὰς ἐνεργείας καὶ συ-
στρέψαι τὸν τόνον καὶ τὴν ἐκ μαλακῆς τρίψεως
ἀραιότητα σφίγξαι. σύμμετρον γὰρ αὐτοῦ τὸ
σῶμα φυλάττεσθαι χρή, καὶ οὐδαμῶς οὔτε σκλη-
ρὸν οὔτε ξηρὸν ἀποτελεῖσθαι, μή πως ἐπισχῶμεν
τι τῆς κατὰ φύσιν αὐξήσεως. τοῦ δὲ χρόνου προϊόν-
τος ὅταν ἤδη μειράκιον ἡμῖν γίγνηται, τότε καὶ
τῇ σκληροτέρᾳ τρίψει χρησόμεθα, καὶ ταῖς
μετὰ τὰ γυμνάσια ψυχρολουσίαις. ἀλλὰ πε-
ρὶ μὲν τούτων αὖθις εἰρήσεται. τῇ δὲ παρα-
σκευαζούσῃ πρὸς τὰ γυμνάσια τρίψει, σκο-
πὸν ἔχουσι μαλάξαι τὰ σώματα, τὴν μέσην
σκληρᾶς καὶ μαλακῆς ἐπικρατεῖν χρὴ ποιό-
τητα, καὶ κατ' ἐκείνην τυποῦσθαι τὸ σύμπαν.
πολυειδεῖς δὲ ταῖς ἐπιβολαῖς τε καὶ περιαγω-
γαῖς τῶν χειρῶν αἱ ἀνατρίψεις γιγνέσθωσαν, οὐκ
ἄνωθεν κάτω μόνον, ἢ κάτωθεν ἄνω φερομέ-
νων αὐτῶν, ἀλλὰ καὶ πλαγίων καὶ λοξῶν, ἐγκαρ-
σίων τε καὶ σιμῶν. καλῶ δὲ ἐγκάρσιον μὲν,
τὸ ἐναντίον τῷ εὐθεῖ. σιμὸν δὲ, τὸ βραχὺ τούτου
παρεγκλινὸν ἐφ' ἑκάτερα, καθάπερ γε καὶ
τὸ τῆς εὐθύτητος ἑκατέρωσε πρὸς ὀλίγον ἐκτρε-

πόμενον, ὀνομάζω πλάγιον. ὅσον δ' ἀκριβῶς μέσον ἐστὶν, εὐθείας τε καὶ ἐγκαρσίας φορᾶς, λοξὸν τοῦτο προσαγορεύω. καὶ μὲν δὴ καὶ τρῖψιν τε καὶ ἀνάτριψιν οὐ διοίσει λέγειν, εἰδότας ὅτι τὸ τῆς ἀνατρίψεως ὄνομα συνηθέστερον τοῖς παλαιοῖς ἐστι. τὸ δὲ τῆς τρίψεως, τοῖς νέοις. πολυειδεῖς δὲ κελεύω γίνεσθαι τὰς ἐπιβολάς τε καὶ περιαγωγὰς τῶν χειρῶν, ἕνεκα τοῦ συμπάσας ὡς οἷόν τε τῶν μυῶν τὰς ἶνας ἐκ παντὸς μέρους ἀνατρίβεσθαι. τὸ γὰρ οἴεσθαι τὴν μὲν ἐγκάρσιον ἀνάτριψιν, ἣν δὴ καὶ στρογγύλην ὀνομάζουσιν ἔνιοι, σκληρύνειν καὶ πυκνοῦν, καὶ σφίγγειν καὶ συνδεῖν τὰ σώματα. τὴν δὲ εὐθεῖαν, ἀραιοῦν τε καὶ χαλᾶν, καὶ μαλάττειν καὶ λύειν, ἐκ τῆς αὐτῆς ἐστιν ἀγνοίας ἐξ ἧσπερ καὶ τὰ ἄλλα ἃ περὶ τῆς τρίψεως εἴρηται τοῖς πλείστοις τῶν γυμναστῶν. πλεῖον γὰρ οὐδὲν οὐδεὶς ἔχει περὶ δυνάμεως τρίψεως εἰπεῖν, ὧν Ἱπποκράτης ἔγραψεν ἐν τῷ κατ' ἰητρεῖον, ὑπὸ μὲν τῆς σκληρᾶς δεῖσθαι τὸ σῶμα λέγων, ὑπὸ δὲ τῆς μαλακῆς λύεσθαι, καὶ ὑπὸ μὲν τῆς πολλῆς ἰσχναίνεσθαι, σαρκοῦσθαι δὲ ὑπὸ τῆς μετρίας. ἔχει δὲ ἡ ῥῆσις ὧδε. ἀνάτριψις δύναται λῦσαι, δῆσαι, σαρκῶσαι, μινυθῆσαι, ἡ

σκληρὰ

σκληρὰ δῆσαι, ἢ μαλακὴ λῦσαι, ἢ πολλὴ μινυθῆσαι, ἢ μετρίην σαρκῶσαι. τέτταρες γὰρ αὗται διαφοραὶ κατὰ γένος, ὥσπερ τέσσαρσι δυνάμεσί τε καὶ χρείαις ἁπασῶν τρίψεων εἰσίν. εἰ δὲ καὶ τὰς μέσας αὐτῶν προσλογιζοίμεθα συνεμφαινομένας ταῖς εἰρημέναις, ἓξ αἱ ἅπασαι διαφοραὶ γίνονται. πόθεν οὖν ἐπῆλθε τοῖς πλείστοις τῶν νεωτέρων γυμναστῶν οὕτω πολλὰς διαφορὰς γράψαι τρίψεων, ὡς μηδὲ ἀριθμῆσαι ῥᾳδίως αὐτὰς δύνασθαι, πόθεν ἄλλοθεν, ἢ ὅτι λογικῆς θεωρίας παντάπασιν ἀγύμναστοι ὄντες, οὐ συνεῖδον, ἅμα ταῖς οἰκείαις τῆς τρίψεως διαφοραῖς, ἐνίοτε μὲν καὶ τῶν ἔξωθεν τινὸς μνημονεύοντες, ἐνίοτε δὲ καὶ τὰς ἀπεργαζομένας ἑκάστην τρῖψιν αἰτίας ἀναγράφοντες, ἔστιν ὅτε δὲ καὶ πρὸς ἄλληλα συμπλέκοντες αὐτάς τε τὰς γνησίας διαφορὰς, καὶ ὅσας οὐκ ὀρθῶς αὐταῖς προσέθεσαν. ὅταν μὲν γὰρ λέγωσι τὰς τρίψεις ἀλλήλων διαφέρειν, ὥστε τὰς μὲν ἐν ὑπαιθρίῳ γίγνεσθαι, τὰς δὲ ἐν καταστέγῳ, τὰς δὲ ἐν ὑποσυμμιγεῖ σκιᾷ, καὶ τὰς μὲν ἐν ἀνεμώδει χωρίῳ, τὰς δὲ ἐν γαληνῷ, καὶ τὰς μὲν ἐν θερμῷ, τὰς δὲ ἐν ψυχρῷ, τὰς μὲν ἐν ἡλίῳ, τὰς δὲ ἐν βαλανείῳ, τὰς δὲ πρὸ βαλα-

νέου. τὰς γὰρ ἐν παλαίστρᾳ, καὶ τοιοῦτόν τινα ποιοῦντες κατάλογον, οὐκ οἰκείας διαφορὰς τρίψεων λέγουσιν, ἀλλ' ὧν οὐκ ἄνευ τινὸς ὁ τριβόμενος ἐστίν. ἀνάγκη γὰρ πάντως αὐτὸν ἔν τινι χωρίῳ τῶν κατὰ τὴν οἰκουμένην ὑπάρχειν, καὶ πρός γε τῷδε χωρίῳ χειμῶνος, ἢ θέρους, ἢ κατά τινα τῶν ἄλλων ὡρῶν. εἰπόντες δὲ τὰς μὲν τῶν μετὰ πλείονος ἐλαίου, τὰς δὲ τῷδε μετὰ ἐλάττονος, ἢ παντάπασιν ἐλαίου χωρὶς, ἤτοι διὰ τῶν χειρῶν μόνον, ἢ μετὰ κόνεως, ἢ διὰ σινδόνων, καὶ τούτων ἤτοι σκληρῶν, ἢ μαλακῶν γίγνεσθαι, διαφέρειν ἀλλήλων λέγουσι τὰς τρίψεις, αἰτίων καταρίθμησιν ποιοῦνται τῶν ἤτοι σκληρὰν ἢ μαλακὴν ἀπεργαζομένων τὴν τρίψιν. ἐξ οὗ γένους τῶν αἰτίων ἐστὶν, καὶ τὸ τὰς χεῖρας τῶν τριβόντων, ἤτοι σκληρὰς, ἢ μαλακὰς εἶναι καὶ ἤτοι πιέζειν σφοδρῶς ἢ πράως ἐφάπτεσθαι. τὸ δὲ τρίτον εἶδος ἐστὶ, τῶν πολλὰς τῆς τρίψεως οἰομένων εἶναι διαφορὰς, ἐκ τοῦ κατὰ συζυγίας τινὰς συμπλέκειν ἀλλήλοις ἅπαντα τὰ νῦν εἰρημένα. ὅσοι μὲν οὖν αὐτῶν, ἢ τὰς ἔξω περιστάσεις τῶν πραγμάτων, ἢ τὰς αἰτίας τῶν οἰκείων διαφορῶν ἀλλήλαις συμπλέκουσιν, δυσφωρατώτεροι γίνονται, μὴ γινώσκοντες ὀρθῶς.

ὅσοι δὲ

ὅσοι δὲ κατὰ τὰς οἰκείας διαφορὰς ποιοῦνται τὰς συζυγίας, ἧττον οὗτοι γνωρίζονται σφαλλόμενοι. εἰσὶ δὲ καὶ οἱ οἷον σοφίας δόξαν ἀπηνέγκαντο, καὶ δοκοῦσιν πλέον εὑρηκέναι τῶν ὑφ' Ἱπποκράτους εἰρημένων. ὧν περ οὖν καὶ Θέων ὁ γυμναστής ἐστιν, ὅς τισιν ἔδοξε βέλτιον Ἱπποκράτους ἐγνωκέναι περὶ τρίψεως. ἀφοριζομένου γὰρ ἐκείνου κατὰ τὴν προγεγραμμένην ῥῆσιν, ἐν μὲν τῇ κατὰ ποιότητα διαφορᾷ, τήν τε μαλακὴν καὶ σκληράν, ἐν δὲ τῇ κατὰ τὰ ποσότητα, τήν τε πολλὴν καὶ τὴν μετρίαν, ὁ Θέων οὐκ ἀξιοῖ μνημονεύειν, οὔτε ποιότητος οὔτε ποσότητος ἰδίᾳ γράφων, ἐν ἄλλοις τέ τισι καὶ τῷ τρίτῳ τῶν γυμναστικῶν ὧδε.

Ἀρκέσει περὶ τρίψεως παραγγέλλοντας, δεῖν ἀεὶ συναρμόττειν ταῖς ποιότησι τὰς ποσότητας. καθ' ἑαυτὰς μὲν γὰρ ἀτελεῖς εἶναι πρὸς τὴν ἐν τοῖς ἔργοις κατόρθωσιν. τὴν γοῦν μαλακὴν τρίψιν, παρὰ τὴν ποσότητα, διαφόρων ἀποτελεσμάτων ποιητικὴν γίγνεσθαι. τὴν μὲν γὰρ ὀλίγην, ἀνιέναι ποσῶς τὴν σάρκα, καὶ εὐαφῆ ποιεῖν. τὴν δὲ πολλὴν διαφορεῖν καὶ τήκειν. τὴν δ' αὐτάρκη, σαρκοῦν τὸ σῶμα πλαδαρᾷ καὶ κεχυμένῃ σαρκί. ὁμοίως δὲ καὶ τὴν

σκληρὰν

σκληρὰν τρῖψιν παρὰ τὴν ποσότητα τὸν ἴσον ἀριθμὸν ἀποτελεσμάτων ποιεῖν. πολλὴν γὰρ προσαχθεῖσαν, σφίγγειν τὰ σώματα, καὶ συνδεῖν καὶ φλεγμονῇ τι παραπλήσιον ἀπεργάζεσθαι. τὴν δὲ αὐτάρκη σαρκοῦν μεμειωμένῃ καὶ εὐπεριγράπτῳ σαρκί. τὴν μέντοι γε ὀλίγην ἐνερευθῆ πρὸς ὀλίγον χρόνον τὴν ἐπιφάνειαν ποιεῖν. οὐκ ἀξιοῖ δὲ περὶ τῆς σκληρᾶς τρίψεως ἰδίᾳ καθ' ἑαυτὴν οὐδὲν παραγγέλλειν τὸν γυμναστήν, ἀλλὰ συναρμόζειν αὐτῇ τὸ ποσόν, εἴπερ τι μέλλοι τό, τε κατόρθωμα πλέον ἐν τοῖς ἔργοις τῆς τέχνης ἔσεσθαι. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον οὐδὲ περὶ τῆς μαλακῆς ἰδίᾳ καθ' ἑαυτὴν οὐδὲν ἡγεῖται νῦν ὑποτίθεσθαι. μὴ γὰρ δύνασθαί ποτε γενέσθαι μαλακὴν τρῖψιν αὐτὴν καθ' ἑαυτὴν μόνην, ἄνευ τοῦ πολλὴν ἢ ὀλίγην, ἢ σύμμετρον ὑπάρχειν. εἶθ' ἑξῆς διηγεῖται κατὰ συζυγίαν ὅσα περὶ τοῖς σώμασιν ἡμῶν ἐργάζεσθαι πεφύκασιν. τὴν μὲν ὀλίγην τε ἅμα, καὶ μαλακὴν ἀνιέναι πως τὴν σάρκα καὶ εὐαφῆ ποιεῖν. ἀποφαινόμενος οὐδέν, ἢ τὸ λῦσαι, πρὸς Ἱπποκράτους εἰρημένον ἑτέροις ὀνόμασιν ἑρμηνεύων. τὸ γὰρ ἀνιέναι τὴν σάρκα καὶ εὐαφῆ ποιεῖν, τί ἄλλο ἢ λύειν ἐστὶ τὰ συνδεδεμένα καὶ συνηγμένα.

προσέθηκε

προσέθηκε δὲ τῷ λόγῳ τὸ ποσὸν, οὐ τὸ γένος τῆς ἐνεργείας ὑπαλλάττων, ἀλλὰ τὸ ποσὸν ἐν αὐτῷ διορίζων. μαλάττει γὰρ ἐπ' ὀλίγον ἡ τοιαύτη τρῖψις, ὡς εἴγ' ἐπὶ πλεῖον γένοιτο, μαλάξει μὲν ἔτι καὶ νῦν, ἀλλὰ μείζονος ἢ πρόσθεν. ὅτι τοίνυν οὐ μεγάλως οὐδ' ἱκανῶς, ἀλλὰ καὶ βραχέως ἡ ὀλίγη καὶ μαλακὴ τρῖψις αὐξάνει τε καὶ μαλάττει τὰ σώματα, διὰ τῆς τοῦ ποσοῦ προσθήκης ἐδήλωσεν. ὅθεν οὐδέ πω κατά γε τοῦτο τῶν ὑφ' Ἱπποκράτους εἰρημένων, διδάσκων πολυτελέστερον. ὥσπερ οὐδ' ἐν τῷ φάναι τὴν αὐτάρκη καὶ μαλακὴν σαρκοῦν τὸ σῶμα πλαδαρᾷ καὶ κεχυμένῃ σαρκί. διότι μὲν δὲ αὐτάρκης, σαρκώσει, διότι δὲ μαλακὴ, λύσει, τουτέστι μαλάξει, ὅπερ ἴσον ἐστὶ, τῷ πλαδαρὰν καὶ κεχυμένην ἐργάζεσθαι τὴν σάρκα. ἐχρῆν δ' αὐτὸν ὥσπερ τούτων εἶπεν ὀρθῶς, οὕτως καὶ ὁπότε περὶ τῆς πολλῆς τε ἅμα καὶ μαλακῆς διαλέγεται, μὴ τοῦτο μόνον εἰπεῖν ὅτι διαφορεῖν καὶ τήκειν πέφυκεν, ἀλλὰ καὶ ὁποίαν τινὰ τὴν ὑπόλοιπον ἐργάζεται σάρκα. οὐ γὰρ δὴ πᾶσαν τὴν οὐσίαν διαφορεῖ καὶ τήκει καθάπερ τὸ πῦρ, ἀλλά τι καὶ καταλείπει. πάντως τοίνυν τὸ καταλειπόμενον ὁποῖόν τι τὴν ἰδέαν ἐστὶν, ἐχρῆν οἶμαι

προσκεῖσθαι

προσκεῖσθαι τῷ λόγῳ, καὶ μὴ μόνον τὸ τῆς πολ-
λῆς τρίψεως ἴδιον ἔργον εἰπόντα, τὸ τῆς μαλα-
κῆς παραλιπεῖν. ὅτι μὲν ἡ πολλὴ διαφορεῖ, καὶ
πρὸς Ἱπποκράτους εἴρηται πρόσθεν. ἀλλ' οὐχ
ἁπλῶς ὑπὲρ τῆς πολλῆς ἐνεστήσατο τὸν λόγον ὁ
Θέων, ἀλλὰ κατὰ συζυγίαν ἠξίωσε διδά-
σκειν ἀπὸ τῆς πρώτης μὲν ἀρξάμενος, τῆς τε ὀ-
λίγης τε ἅμα καὶ μαλακῆς. ἐπὶ δευτέραν δὲ
μεταβὰς τὴν μαλακήν τε ἅμα καὶ πολλήν,
εἶθ' ἑξῆς τρίτης μνημονεύσας, τῆς μαλακῆς τε
ἅμα καὶ συμμέτρου. ὥσπερ οὖν ἐπί τε τῆς πρώ-
της καὶ τρίτης συζυγίας οὐκ ἐσιώπησε τὸ τῆς
ποιότητος ἔργον οὕτως ἔχειν αὐτὸν, οὐδὲ ἐπὶ τῆς
δευτέρας παραλιπεῖν, ἀλλὰ κἀνταῦθα φά-
ναι τὴν πολλήν τε ἅμα καὶ μαλακὴν τρίψιν.
διαφορεῖν τε ἅμα καὶ μαλακὴν ἀπεργάζε-
σθαι τὴν σάρκα. πλὴν εἰ τὸ τήκειν αὐτὶ τοῦ μα-
λάττειν χρὴ δέξασθαι, καὶ οὕτως ἀληθὲς μένει
τὸ εἰρημένον. οὐχ ὅπως δὲ διαβάλλει τὴν Ἱπ-
ποκράτους διδασκαλίαν, ἀλλὰ καὶ παντὸς
μᾶλλον ὁμολογεῖ αὐτήν. εἴπερ γὰρ ἡ μαλακὴ
τρίψις ἀεὶ μὲν ἁπαλὸν ἐργάζεται τὸ σῶ-
μα, κἂν ὀλίγη κἂν πολλὴ, κἂν σύμμετρος
ὑπάρχῃ. προσέρχεται δ' αὐτῇ τι παρὰ τῆς

ποσότητος

ποσότητος ἑτέρου, ἀχώριστον ἔσται τῆς μαλα-
κῆς τρίψεως τὸ μαλάττειν, ὥσπερ οἶμαι καὶ τῆς
σκληρᾶς τὸ σκληρύνειν, ἢ συνάγειν, ἢ σφίγ-
γειν, ἢ δεῖν, ἢ πυκνοῦν, ἢ δυσαφῆ τὴν σάρκα
ποιεῖν, ἢ ὡς ἄν τις ἑτέρως ἑρμηνεύειν ἐθέλοι
ταὐτὸν πρᾶγμα. πρῶτον μὲν γὰρ καὶ κύριον
ὄνομα, τῆς οὕτω διατιθεμένης σαρκὸς ἐστὶ τὸ
σκληρὸν, ὥσπερ καὶ τῆς ἐναντίας αὐτῆς τὸ
μαλακόν. οὐ μὴν ἀλλὰ καὶ τῶν ἄλλων ἕκαστον,
ὡς εἶπον, ἐγχωρεῖ λέγειν. καὶ διὰ τίνα μὲν τὴν
αἰτίαν οὕτω πολλοῖς ὀνόμασιν οἷόν τε χρῆσθαι
καθ᾽ ἑνὸς πράγματος, ὀλίγον ὕστερον εἰρήσε-
ται. νῦν δὲ ὡμολόγηται γὰρ ἤδη, τὴν μὲν αἰ-
τίαν αὐτοῦ λέγειν, ἔν γε τῷ παρόντι παραλεί-
πωμεν. ὅτι δ᾽ ἐξ ἀνάγκης ἕπεται τῇ μαλα-
κῇ τρίψει, τὸ μαλακὰ ποιεῖν τὰ σώματα, πρό-
δηλον ἐκ τῶν εἰρημένων. εἰ γὰρ μὴ πολλὴν,
μήτ᾽ ὀλίγην, μήτε σύμμετρον τὴν τοιαύτην
τρίψιν παραλαβὼν, σκληρὸν ἐργάσασθαι
ποτὲ δυνήσῃ τὸ σῶμα, δῆλον ὡς ἀχώριστον
αὐτῆς ἐστὶ τὸ μαλάττειν, ὥσπερ γε καὶ τῆς
σκληρᾶς τὸ συνδεῖν τε καὶ σκληρύνειν. καὶ
γὰρ καὶ ταύτην ἄν τ᾽ ὀλίγην, ἄν τε πολ-
λὴν, ἄν τε σύμμετρον παραλάβῃς, οὐδέ-

ποτε

ποτε μαλάξεις τὸ σῶμα κατ' οὐδὲ μίαν ποσότητα. διὰ παντὸς δὲ σκληρὸν ἀπεργάσῃ μᾶλλον ἢ ἧττον, ἐπὶ πλέον μὲν τρίβων, μᾶλλον, ἐπ' ἔλαττον δὲ, ἧττον. εἰ δὲ καὶ παντελῶς ὀλίγας τὰς σκληρὰς ἐπιβολὰς ποιησάμενος ἀρκεσθείης, ἀνάλογον τῇ τούτων βραχύτητι, καὶ σκληρότης ἀπαντήσεται. καθάπερ καὶ ὁ πυρὶ πλησιάζων, ἀεὶ μὲν θερμαίνεται, κἂν ἐπὶ πολλοῦ χρόνου αὐτῷ τύχοι πλησιάζων, κἂν ἐπ' ὀλίγον, ἀλλὰ μᾶλλον μὲν οὗτος ὁ πολυχρονίως ὁμιλῶν, ἧττον δὲ, ὁ μέχρι βραχέος, ἐπ' ἐλάχιστον δὲ, ὁ ψαύσας μόνον. οὕτω κἂν ταῖς τρίψεσιν ὁμοιοῦται διὰ παντὸς τὸ σῶμα. πρὸς μὲν τῆς μαλακῆς μαλαττόμενον, ὑπὸ δὲ τῆς σκληρᾶς, σκληρυνόμενον. οὐ μὴν ἴσῳ γε τῷ μέτρῳ διὰ παντὸς, ἀλλ' ὑπὸ μὲν τῆς πλείονος, μᾶλλον, ὑπὸ δὲ ἐλάττονος, ἧττον. ὥσπερ γε καὶ ὑπὸ μὲν τῆς πλείστης, μάλιστα, ὑπὸ δὲ τῆς ἐλαχίστης, ἥκιστα. ὁ Τίνων Θέων ὁ πότε περὶ τῆς μαλακῆς τε καὶ πολλῆς τρίψεως διαλεγόμενος, διαφορεῖν καὶ τήκειν εἶπεν αὐτήν. εἰ μὲν τὸ κινεῖν διὰ τὸ τήκειν δηλοῖ, πλέον οὐδὲν σημαίνει τοῦ διαφορεῖν, ὥστε δὶς μὲν ἂν εἴη ταυτὸν εἰρηκώς. παραλελοιπὼς δὲ προσθήκην ἀναγκαίαν, τῆς γιγνομένης περὶ

τὸ σῶμα

τὸ σῶμα διαθέσεως ἐκ τῆς μαλακῆς τρίψεως. εἰ δὲ τὸ μαλάττειν ἢ λύειν, ἢ χαλᾶν, ἢ ὅπως ἂν ἑτέρως ὀνομάζειν ἐθέλῃ, παραλείψει τις μέντοι οὕτως οὐδὲν αὐτῷ. τὰ δ' Ἱπποκράτους λέγων, φωραθήσεται διὰ μοχθηροτέρου τρόπου διδασκαλίας. ὅτι μὲν ὁ τοιοῦτος τρόπος τῆς διδασκαλίας μοχθηρότερός ἐστιν ἧς Ἱπποκράτης ἔγραψεν, ὀλίγον ὕστερον ἐπιδείξομεν. ὅτι δὲ εἰπὼν τὸ τήκειν, αὐτὶ τοῦ μαλάττειν εἴρηκεν, οὐδὲν τῶν Ἱπποκράτους λέγει περιττότερον, ἄντικρυς δῆλον. εἰπόντος γὰρ ἐκείνου, τὴν μὲν μαλακὴν λύειν, τὴν δὲ πολλὴν ἰσχναίνειν, εὔδηλον ἂν εἴη παντί γε τῷ νοῦν ἔχοντι συλλογίσασθαι, τὴν ἐκ τῆς μαλακῆς τε ἅμα καὶ πολλῆς σύνθετον, ἰσχναίνειν τε ἅμα καὶ μαλάττειν. ἀλλ' οὐχ ὁ Θέων ἔοικεν οὕτω γινώσκειν, ἀλλ' ὅπερ ἐν τῷ πρώτῳ τῶν γυμνασικῶν ἰσχναίνειν, εἶπε διὰ ἑνὸς ῥήματος, τοῦτ' ἐν τῷ τρίτῳ διὰ δυοῖν, τοῦ τε διαφορεῖν καὶ τήκειν. ἔχει γὰρ οὖν δὴ καὶ ἡ ἐν τῷ πρώτῳ ῥῆσις ὧδε. ἐκ δὲ τῶν ἐναντίων τὴν μαλακὴν τρίψιν, πολλὴν μὲν γινομένην, ἰσχναίνειν τὰ σώματα. αὐτάρκη δέ, σαρκοῦν τρυφερᾷ καὶ κεχυμένῃ σαρκί. φανερῶς γὰρ ἐνταῦθα τὴν μαλακήν τε ἅμα καὶ πολλὴν τρίψιν, ἰσχναίνειν ἔφησε

τὰ σώματα. ὅτι δ' ἀναγκαῖον ἦν οὐ μόνον τὸ τῆς πολλῆς ἰδίᾳ, ἀλλὰ καὶ τὸ τῆς μαλακῆς εἰπεῖν, καὶ αὐτὸς ὁ Θέων συνεδείξατο διὰ τῆς ἑξῆς ῥήσεως, ἐν ᾗ περὶ τῆς σκληρᾶς τρίψεως διδάσκων, τὴν πολλὴν σφίγγειν τὰ σώματα καὶ συνδεῖν, καὶ φλεγμονῇ τι παραπλήσιον ἐργάζεσθαι φησίν. ὃ γὰρ εἶχε συμμέτρως ὑπάρχουσα τῇ ποσότητι, τοῦτο πλεονασθεῖσα, μᾶλλον ἐπεκτήσατο. πάντες οὖν ὁμολογοῦσι τὴν σύμμετρον σκληρὰν, σαρκοῦν τὸ σῶμα σκληρᾷ σαρκὶ, καθάπερ γε καὶ τὴν σύμμετρον μαλακὴν, σαρκοῦν μὲν καὶ αὐτὴν, ἀλλὰ μαλακῇ τῇ σαρκί. κινδυνεύει δ' ὁ Θέων ἡνίκα ὑπὲρ τῆς μαλακῆς τε ἅμα καὶ πολλῆς τρίψεως ὁ λόγος ἦν αὐτῷ, μηδὲν τῆς μαλακῆς ἔργον εἰρηκέναι. ὁπότε δὲ περὶ τῆς σκληρᾶς τε ἅμα καὶ πολλῆς, μηδὲν τῆς πολλῆς. εἰ γὰρ τὸ τήκειν ταὐτὸν τῷ κενοῦν καὶ διαφορεῖν ὑπολάβοιμεν, ὑπὲρ μὲν τῆς πολλῆς, ἔσται τι λεγόμενον αὐτῷ, περὶ δὲ τῆς μαλακῆς οὐδέν. ὥσπερ γε κἂν τῷ περὶ τῆς σκληρᾶς τε καὶ πολλῆς, ὑπὲρ μὲν τῆς σκληρᾶς, εἴρηται τὸ σφίγγειν καὶ δεῖν καὶ φλεγμονῇ τι παραπλήσιον ἀπεργάζεσθαι. περὶ δὲ τοῦ πλήθους οὐδὲν, καίτοι δίκαιον ἦν τι καὶ περὶ τῆς ποσότη-

τος

τὸ εἰπεῖν. ἀπεφήνατο γοῦν ὡς εἰ σύμμετρος εἴη τῇ ποσότητι, παχυνεῖ. τί ποτ᾽ οὖν ἡ πολλὴ ποιήσει μετὰ τὴν σύμμετρον ὑπάρχουσα; πάντως γὰρ ἤτοι φυλάξει τὸ ταύτης ἔργον, ἢ ἀλλοιώσει. ἀλλ᾽ εἰ μὲν φυλάξει, τὸ πλῆθος τὸ μετὰ τῆς συμμετρίας τῶν τρίψεων, οὐδὲν ἐργάζεται περιττότερον. εἰ δὲ τι δράσει πλέον, ἤτοι καθαιρήσει τῆς σαρκώσεως, ἢ προσθήσει. καθαιροῦσα μὲν οὖν λεπτυνεῖ, προστεθεῖσα δὲ σαρκώσει, ἀλλὰ μὴν οὐ σαρκοῖ, λεπτύνειν γοῦν ἀναγκαῖον αὐτήν. οὐ μὴν εἶπέ γε ὁ Θέων οὐδὲν ὑπὲρ τῆς κατὰ τοῦτο διαφορᾶς, ἀλλ᾽ ὅλως ἐσιώπησε, μήτ᾽ εἰ λεπτυνεῖ, μήτ᾽ εἰ παχυνεῖ, μήτ᾽ εἰ φυλάττει τὴν ἐκ τοῦ συμμέτρου τρίψεως σάρκωσιν ἡ σκληρὰ πλεονασθεῖσα, μηδὲν ὅλως ἀποφηνάμενος, ἀλλὰ μόνον ὅτι σφίγγει καὶ συνδεῖ παραπλησίως φλεγμονῇ. ἐχρῆν δ᾽ οὐ ταῦτα μόνον εἰπεῖν, ἀλλ᾽ ὅτι καὶ λεπτυνεῖ. φαίνεται τοίνυν ἢ μὴ δυνηθεὶς συνιέναι τῆς Ἱπποκράτους γοῦν τῆσδε τέχνης, ἢ μὴ βουληθεὶς ἐπαινεῖν τὸν ἄνδρα διὰ βραχείας οὕτω ῥήσεως, ἁπάσας τε τὰς διαφορὰς τῶν τρίψεων εἰπόντα, καὶ πρὸς ταῖς διαφοραῖς, ἑκάστην αὐτῶν ἐνέργειάν τε καὶ δύναμιν. ὡς μὲν γὰρ ἂν τις οἰηθείη κατὰ τὸ πρόχει-

ρον οὑτωσὶ φαντασίαν, ὑπὲρ τεττάρων εἴρηκε μόνων. ἔχει δ' οὐχ οὕτω τἀληθές, ἀλλ' ἑτέρας ἐνεδέξατο δύο ταῖς εἰρημέναις ἐξ ἀνάγκης συνεπινοουμένας. ἐν μὲν τῇ κατὰ ποιότητα διαφορᾷ, τὴν μέσην τῆς σκληρᾶς τε καὶ μαλακῆς, ἥπερ δὴ καὶ σύμμετρός ἐστιν. ἐν δὲ τῇ κατὰ ποσότητα, τὴν ὀλίγην. ἀναγκαῖον γὰρ τὴν ὀλίγην ἐναντίαν εἶναι μιᾷ τῇ πολλῇ. τὸ δὲ τῆς παλαιᾶς ἑρμηνείας εἶδος οὕτως ἐστὶ βραχύλογον, ὡς πολλὰ πολλάκις ὑπερβαίνειν δοκεῖν, τῇ λέξει τῶν ἐξ ἀνάγκης ἑπομένων τοῖς λεγομένοις. καὶ διὰ τοῦτ' οἶμαι γραφομένων αὐτῶν ὑπομνήματα, προσηγοῦντα τῶν δι' ἀγυμνασίαν ἀδυνάτους ἕπεσθαι τάχει λέξεως παλαιᾶς, καθάπερ κἀν τῷδε τῷ λόγῳ ποιοῦμεν. εἰ γὰρ ἡ μὲν σκληρὰ δύναται δεῖν, ἡ δὲ μαλακὴ λύειν, ὅσα μὲν ἐκλύεται παρὰ τὸ μέτριον σώματος, σκληρῶς ἀνατριπτέον, ὅσα δ' ἔσφιγκται, μαλακῶς. εἰ δέ τι συμμέτρως ἔχει, τοῦτ' εὔδηλον ὡς οὔτε μαλακῶς, οὔτε σκληρῶς, ἀλλ' ὅσον οἷόν τε μάλιστα κατὰ τὰς ὑπερβολὰς ἑκατέρας φυλαττόμενον. ὁ δὲ θαυμάσιος Θέων εὐθὺς τὸ πρῶτον ἔσφαλται, μήτε τὴν δύναμιν εἰπών

ποτε

ποτε δὲ συμμέτρου κατὰ ποιότητα τρίψεως, μήτε χρείαν, ἀλλ' ἀεὶ παρερχόμενος αὐτὴν, ὥσπερ οὐκ οὖσαν. περὶ μὲν δὴ τοῦδε, καὶ μικρὸν ὕστερον ἐροῦμεν. ὥσπερ δ' ἐν ταῖς κατὰ ποιότητα διαφοραῖς οὐ σκληρὰ καὶ μαλακὴ μόνον ἐστὶν, ἀλλὰ καὶ σύμμετρος, οὕτω κἂν ταῖς κατὰ τὸ ποσὸν, οὐ πολλὴ καὶ ὀλίγη μόνον, ἀλλὰ καὶ μετρία. τί ποτ' οὖν ἐν μὲν ταῖς κατὰ ποιότητα τὴν μέσην παρέλιπεν ὁ Ἱπποκράτης, ἐν δὲ ταῖς κατὰ ποσότητα τὴν ὀλίγην, ἴσως ἄν τινι δόξειεν ἀλόγως τοῦτο πρᾶξαι. χρῆναι γὰρ ἐν ταῖς βραχυλόγοις διδασκαλίαις, ἀφορίζεσθαι μὲν ταῖς ἄκραις ἐναντιότησι τὰ πράγματα, παραλείπεσθαι δὲ τὸ μέσον τε καὶ σύμμετρον ἐν αὐταῖς, ὡς ἐξ ἀνάγκης τοῖς ἄκροις συνεπινοούμενον. ἐγὼ τοίνυν καὶ τοῦτο πειράσομαι διελθεῖν, καὶ σαφηνίσαι τὴν τοῦ παλαιοῦ γνώμην, οὐκ ἀναγκαῖον μὲν ἐνταῦθα. τὰ γὰρ τοιαῦτα ζητήματα, διὰ τῶν ἐξηγητικῶν ὑπομνημάτων εἰθίσμεθα λύειν, ἀλλ' ἐπεὶ ἅπαξ ἐν τῷδε τῷ λόγῳ κατέστην, ὡς ἀπολογεῖσθαι τοῖς ἀγυμνάστοις ὑπὲρ Ἱπποκράτους, ἐν οἷς αὐτοὶ σφαλλόμενοι, κατηγοροῦσι τοῦ κατορθοῦν-

τος, οὐκ ὀκνήσω προσθεῖναι καὶ τοῦτο. δυοῖν οὖν ὄντων πραγμάτων ὅλῳ τῷ γένει κεχωρισμένων, εἴ γε δὴ τὸ ποιοῦν τοῦ ποιουμένου τῷ γένει διενήνοχεν, αἱ μὲν τρίψεις ἐκ τῶν ποιούντων εἰσίν. αἱ δ' ὑπ' αὐτῶν ἀποτελούμεναι κατὰ τὰ σώματα ἡμῶν διαθέσεις, ἐκ τῶν ποιουμένων, ὥστε καὶ τὰς ἐναντιότητας ἀναγκαῖον ἑτέρας μὲν. ἐν τῷ τῶν τρίψεων, ἑτέρας δ' ἐν τῷ τῶν διαθέσεων γένει ὑπάρχειν. ἐν μὲν τῷ τῶν τρίψεων, τήν τε μαλακὴν ἐπὶ τὴν σκληρὰν, καὶ τὴν πολλὴν καὶ τὴν ὀλίγην. ἐν δὲ τῷ τῶν διαθέσεων, τήν τ' οἷον δέσιν τε καὶ λύσιν τοῦ σωμάτων, καὶ τὴν ἰσχνότητα, καὶ σάρκωσιν. ἡ μὲν οὖν προτέρα τῶν διαθέσεων ἐναντίωσις, ὑπὸ τῆς προτέρας κατὰ τὰς τρίψεις ἐναντιώσεως γίγνεται. ἡ δὲ δευτέρα οὐκέτι. συμβαίνει γὰρ ἐπ' αὐτῆς τὴν μὲν ἰσχνότητα, πρὸς τῆς πολλῆς γίγνεσθαι τρίψεως, τὴν δ' ἀνάθρεψιν ὑπὸ τῆς μετρίας. ἡ γὰρ ὀλίγη σαρκοῦν οὐδέπω δυνατὴ, διότι δεῖται μὲν τὸ σαρκωθησόμενον, αἵματος παραθέσεως συμμέτρου καὶ δυνάμεως ἐῤῥώσου. καὶ ταῦτα ἄμφω καλῶς αὐτῷ πρὸς τῆς συμμέτρου γίνεται τρίψεως, οὐδέτερον δὲ ἱκανῶς οὐδ' αὐτάρκως ὑπὸ τῆς ὀλίγης.

ὀλίγης. ἐπεὶ τοίνυν οὐ συνέβαινον ἐς ταὐτὸν
αἱ τῶν τρίψεων ἐναντιώσεις ταῖς τῶν διαθέσε-
ων, ἠνάγκαζε δ' αὐτὸν ἡ τῆς βραχυλόγου δι-
δασκαλίας ἰδέα, διὰ ἐναντιώσεων ἀφορίζε-
σθαι τὸν λόγον, ᾤηθη τὴν χρησιμωτέραν ἐναντί-
ωσιν ἀντεχόμενος, ὑπερεῖδε τῆς ἀχρηστοτέρας.
χρησιμωτέρα δὲ ἐστὶν ἡ κατὰ τὰς διαθέσεις,
τῆς κατὰ τὰς τρίψεις. ἐνὶ μὲν καὶ πρώτῳ
λόγῳ, τῷ κατὰ τὸ τέλος τῆς τέχνης. ἐσο-
χασμέναι γάρ εἰσιν αἱ τρίψεις, τῆς τοῦ σώ-
ματος διαθέσεως ὡς τέλους. ἀεὶ γὰρ τὸ
τέλος τοῦ πρὸς αὐτοῦ κυριώτερον. ὅσῳ γὰρ
τοῦ διατί γιγνομένου, τὸ δι' ὃ γίγνεται, δευ-
τέρῳ δὲ λόγῳ, ἕνεκεν τῆς σαφηνείας. ἐκ μὲν
γὰρ τοῦ μαθεῖν ἡμᾶς τὰ τῆς πολλῆς καὶ τὰ
τῆς μετρίας ἀνατρίψεως ἔργα, ῥᾷστόν ἐστιν ἐ-
πινοῆσαι τὰ τῆς ὀλίγης. οὐ μένθ' ὁμοίως δ'
εὐσυνόπτος ἡ τῆς συμμέτρου τρίψεως δύ-
ναμις. οὐ μὴν ἀλλὰ καὶ τρίτον τῷδε τῷ
λόγῳ κάλλιστα ἂν ὁ Ἱπποκράτης εὑρίσκοι-
το διδάσκων περὶ τρίψεως. ἡγεῖσθαι μὲν
γὰρ χρὴ τὴν τῶν ἐναργῶς ἀποτελουμένων
διδασκαλίαν, ἕπεσθαι δὲ τὴν τῶν ἀμυδρῶς,
εἴτε γράφει τις αὐτὰ ῥητῶς, εἴτε τοῖς ἀναγινώ-

σκουσιν αὐτῶν νοεῖν ἀπολείποι. ἔστι δ' ἐναργὲς μὲν
τὸ τῆς μετρίας τρίψεως ἔργον, ἡ σάρκωσις τοῦ
σώματος, οὐκ ἐναργὲς δὲ τὸ τῆς ὀλίγης. οὔτε γὰρ
σαρκοῦν οὔτ' ἰσχναίνειν, οὐθ' ὅλως οὐδὲν ἐναρ
γὲς φαίνεται ποιεῖν, ὅτι μὴ θερμαίνειν μόνον
ἐπὶ βραχύ. κοινὸν δ' ἦν ἁπάσης τρίψεως τὸ
θερμαίνειν, ὥστ' ἐπεὶ μήτ' ἐναργὲς ἀποτελεῖ
μηδὲν, καὶ ὅ, τι φαίνεται ποιεῖν, οὐδὲ τόδε ἴ-
διον αὐτῆς ἐστιν, ἀλλὰ τὸ κοινὸν ἁπάσης τρίψε-
ως, εὐλόγως παρελείφθη. τὸ μὲν οὖν ὅτι κοινὸν
ἁπάσης τρίψεως ἔργον ἐστὶ τὸ θερμαίνειν, οὐκ
ἄξιον Ἱπποκράτους συγγράμματος. ὁποῖον
δ' ἔτι πέφυκεν ἑκάστη τρίψις, ἴδιον ἀποτελεῖν
Ἱπποκράτει τε διδάσκειν ἀναγκαῖον ἦν, ἡμῖν
τε μανθάνειν χρηστόν. ἀναγαγὼν γὰρ ὥσπερ εἰς
στοιχεῖα τινὰ τὰς ἁπλᾶς διαφορὰς, ἅπαντα
τὸν περὶ τῆς τρίψεως λόγον ἐδίδαξεν, ὅπως
ἀναθρέψειας ἢ καθαιρήσειας, ἢ μαλάξειας, ἢ σφίγ
ξειας τὸ σῶμα. τούτοις δ' εὐθέως συνεμφαίνε-
ται, τά τε μέσα τῶν ἔργων, καὶ τὰ κατὰ συζυ
γίαν ἀποτελούμενα. μέσα μὲν, ὅταν ἤτοι
μήτε δῆσαι τὸ σῶμα, μήτε λῦσαι μήτε σαρ
κῶσαι, μήτε μινυθεῖσαι προελώμεθα. κατὰ συ-
ζυγίαν δὲ, ὅταν εἰ οὕτως ἔτυχε, ἅμα δῆσαι καὶ
σαρκῶσαι.

σαρκῶσαι. τίς γὰρ οὐκ ἂν ἐννοήσειεν, ὡς ἐπειδὰν σκληρᾷ σαρκὶ σαρκῶσαι σῶμα προαιρώμεθα, τὴν σκληρὰν ἡμῖν ῥίψιν ἅμα ποσότητι συμμέτρῳ παραληπτέον ἐστίν, ὥσπερ καὶ ἐπειδὰν μαλακῇ, τὴν μαλακήν τε ἅμα καὶ σύμμετρον ἐν τῷ ποσῷ. καὶ κατὰ τὰς ἄλλας συζυγίας ἀνάλογον, ἃς ἔνιοι τῶν γυμναστῶν ὡς ἴδια γράφοντες εὑρήματα μετὰ τοῦ προσεγκαλεῖν Ἱπποκράτει, μεγάλως πλημμελοῦσιν. ὅτι τε τὸν πρῶτον ὑπὲρ αὐτῶν διδάξαντα, δικαίων ἐπαίνων ἀποστεροῦσι. καὶ τὸ τούτου χεῖρον, ὅτι τὴν ἐκείνου γνώμην ἐς αὐτοὺς καταφέροντες, ἔτι καὶ διαβάλλειν αὐτὸν ἐπιχειροῦσιν. οὐδ᾽ οὖν οὐδὲ καλῶς ἐπαλλάττοντες ἀλλήλαις τὰς ἁπλᾶς διαφοράς. ἐχρῆν γὰρ οἶμαι τό γε κατὰ τρόπον ἐπὶ τὰς ἐν μέρεσι συζυγίας ἔρχεσθαι βουλόμενον, οὔτε τὰς συμπάσας ἓξ ποιεῖν, ὥσπερ ὁ Θέων, οὔτε καταλιπεῖν τι κατὰ ταύτας ἔργον, ἢ ποσότητος, ἢ ποιότητος ἴδιον. ὥσπερ ἐπὶ μὲν τῆς μαλακῆς τε ἅμα καὶ πολλῆς, τὸ τῆς μαλακῆς. ἐπὶ δὲ τῆς σκληρᾶς τε ἅμα καὶ πολλῆς, τὸ τῆς πολλῆς ἴδιον ἐδείκνυε παραλελοιπώς, ἀλλὰ καὶ ταῦτα προσθεῖναι καὶ τὰς κατὰ μέρος συζυγίας ἐννέα ποιεῖν. αἱ γὰρ τρεῖς

διαφοραὶ τῶν κατὰ τὴν ποιότητα τρίψεων ἐπιπλεκόμεναι ταῖς τρισὶ διαφοραῖς τῶν κατὰ ποσότητα τρίψεων, συζυγίας ἀποτελοῦσιν ἐννέα. ἓξ μὲν τὰς ὑπὸ Θέωνος εἰρημένας, ἐν ᾗ προεθέμην ὀλίγον ἔμπροσθεν ῥήσει, τρεῖς δ' ἄλλας ἃς ἐκεῖνος παρέλιπε, τὴν μέσην σκληρᾶς τε καὶ μαλακῆς ὑπερβάς, καίτοιγε οὐδ' ἐπινοῆσαι δυνατόν ἐστιν, οὔτε σκληρὰν οὔτε μαλακὴν τρῖψιν, ἄνευ τοῦ προσεπινοῆσαι τὴν σύμμετρον. ἢ τὰς τρεῖς διαφορὰς τῆς ποσότητος εἴπερ ἔζευξεν, ἐννέα τὰς πάσας ἂν οὕτως ἀπειργάσατο συζυγίας, τρίψεων οὐχ ἕξ. ἐκθήσομαι δὲ αὐτὰς ὑπὸ διαγράμματος, ἐν ᾧ τὸν μὲν πρότερον στοῖχον, ἄνωθεν κάτω ποιοτήτων χρὴ νοεῖν, τὸ δὲ δεύτερον, ποσοτήτων. ποιότητος, ποσότητος. σκληρὰ ὀλίγη, σκληρὰ πολλή, σκληρὰ σύμμετρος. μαλακὴ ὀλίγη, μαλακὴ πολλή, μαλακὴ σύμμετρος. σύμμετρος ὀλίγη, σύμμετρος πολλή, σύμμετρος σύμμετρος. τῶν ἐν τούτῳ τῷ διαγράμματι γεγραμμένων ἐννέα συζυγιῶν, ἓξ τὰς πρώτας εἰπὼν ὁ Θέων, οὐκέτ' ἐμνημόνευσεν τῶν ὑπολοίπων τριῶν, αὐτὸς ἑαυτῷ περιφανῶς μαχόμενος. εἴπερ γάρ ἐστι τῆς ὀλίγης τε καὶ πολλῆς μέση τρῖψις,

ἂν μετρίαν

τὴν μετρίαν τε καὶ σύμμετρον ὀνομάζομεν, εἴη ἂν δηλονότι καὶ σκληρᾶς καὶ μαλακῆς ἑτέρα τις μέση, σύμμετρός τε καὶ μετρία προσαγορευομένη. μεμνῆσθαι δὲ ἡμᾶς χρὴ παρὰ πάντα τὸν λόγον, ὡς πάντα ταῦτα κατὰ τὸ πρός τι λέγεται. καὶ γὰρ ἡ σκληρὰ τῷδέ τινι μαλακὴ, γένοιτο ἂν ἑτέρῳ τινὶ, καὶ ἡ σύμμετρος ἀσύμμετρος, ἥ τε ὀλίγη, πολλὴ, καὶ ἡ πολλὴ τῷδε δέ τινι, τοῖς ἄλλως πως διακειμένοις, ὀλίγη. τοῦτο μὲν δὴ καὶ ὁ Θέων βούλεται. καὶ οὐκ ἔστιν ὅς τις ὑπερβὰς τὴν σύμμετρον γοῦν ποιότητα τρίψιν, οὐ μικρῶς ἁμαρτάνει. καὶ μοὶ δοκεῖ περιπεσεῖν ὁ Θέων αὐτῷ, διότι παραλέλειπται κατὰ τὴν Ἱπποκράτους ῥῆσιν, ὥστε κἀκ τούτου κατάφορον γίγνεσθαι τὸν ἄνδρα, μηδὲν μὲν ἴδιον ὑπὲρ τρίψεως ἐξευρηκότα, τὰ δ' Ἱπποκράτους οὐκ ὀρθῶς μεταχειριζόμενον. οὐ γὰρ ἀνέγνω τὰ συγγράμματα τοῦ παλαιοῦ, παρὰ διδασκάλοις εὐθὺς ἐκ παίδων ὁρμώμενος. ὁμολογεῖ γοῦν αὐτὸς ἀθλητὴς γενέσθαι τὰ πρῶτα. καταλύσας δὲ τὴν ἄσκησιν, ἐπὶ τὴν γυμναστικὴν ἀφίκετο τέχνην, καὶ ταῦτα μὰ τοὺς θεοὺς οὐκ ὑπὲρ τοῦ ψέξαι τὸν ἄνδρα προτεθέμενος εἶπον. ἀποδέχομαι γοῦν αὐτὸν οὐδενὸς ἧττον τῶν ἀρίστων γυμναστῶν, ἀλλ' ὑπὲρ

τοῦ

τοῖς ἀναγνωσομένοις.

τοῖς † ἀναγνωσομένους τήνδε τὴν πραγματεί-
αν, ἐνδείξασθαι τὸ μὴ ῥάδιον εἶναι παρακολου-
θεῖν βιβλίοις παλαιοῖς, ἄνευ τοῦ ἐπιμελῶς ἐξη-
γουμένων αὐτά. διότι μὲν γὰρ ἔπρεπε βραχυ-
λογίᾳ παλαιᾷ, τὴν μέσην σκληρῆς τε καὶ μα-
λακῆς ὑπερβῆναι τρῖψιν, ἐν γε τῇ περὶ λέξεως
ἑρμηνείᾳ ἔμπροσθεν εἴρηταί μοι. διότι δ' ἡ-
μᾶς οὐ χρὴ προορᾶν τά γε τοιαῦτα, καὶ πρόσθεν
μὲν ἐπέδειξα, καὶ νῦν οὐδὲν ἧττον ἐπιδείξω.
εἴπερ γὰρ ἡ μαλακὴ καὶ ἡ σκληρὰ τρῖψις ἐν τῷ
πρός τι τήν θ' ὕπαρξιν ἔχουσι καὶ τὴν νόησιν,
ἀνάγκη καὶ τὴν σύμμετρον ἐν τῷ πρός τι συνί-
στασθαι. τίθεσο δή μοι σῶμα τοιοῦτον, οἷον καὶ τὸ τοῦ
παιδὸς ὑπεθέμεθα τοῦ προκειμένου. κατὰ τὸ
δὲ τὸν λόγον, ἀκριβῶς ὑγιαῖνον τε καὶ σύμμε-
τρον πάντῃ, ὡς μήτε μαλακώτερον ἐθέλειν
ἡμᾶς αὐτό, μήτε σκληρότερον ἐργάσασθαι, μή-
τε προσθεῖναί τι τῇ σαρκώσει, μήτ' ἀφελεῖν.
ἆρ' οὖν ἐπὶ τοῦ τοιούτου σώματος, ἢ τὴν σκλη-
ρὰν τρῖψιν, ἢ τὴν μαλακὴν προσοίσομεν, ἢ
τὴν πολλήν, ἢ τὴν μετρίαν. ἐγὼ μὲν οὐδα-
μῶς ἡγοῦμαι συμφέρειν. ὑπὸ μὲν γὰρ τῆς σκλη-
ρᾶς, σκληρότερον, ὑπὸ δὲ τῆς μαλακῆς, μα-
λακώτερον, ὥσπερ γε καὶ ὑπὸ μὲν τῆς πολ-

λῆς,

λῆς, ἰσχνότερον, ὑπὸ δὲ τῆς μετρίας, παχύτερον ἀπεργασθήσεται τὸ τριβόμενον σῶμα. χρὴ δ᾽ οὐδὲν τούτων, ἀλλὰ τὴν ἀρχαίαν ἀκριβῶς αὐτῷ φυλάττεσθαι συμμετρίαν, ὥστε οὔτε σκληρῶς, οὔτε μαλακῶς αὐτὸ τρίψομεν, οὔτε πολλαῖς, οὔτε ὀλίγαις, ἀλλὰ μετρίαις ἀνατρίψεσιν αὐτὸ τρίψομεν, οὐδὲν πλέον ἐργαζόμενοι, τοῦ παρασκευάζειν τε πρὸς τὰ γυμνάσια καὶ αὖθις ἀποθεραπεύειν, ἐπειδὰν ἱκανῶς γυμνάσηται. καλείσθω γὰρ οὖν δὴ καὶ ἡμῖν ὥσπερ καὶ τοῖς νεωτέροις γυμνασταῖς ἀποθεραπεία, τὸ μετὰ τὰ γυμνάσια μέρος τῆς τρίψεως. ὁ δέ γε Θέων οὐδὲ μίαν ὧν εἶπε κατὰ τὰς τρίψεις συζυγιῶν ἐφαρμόσαι δύναται τῇ τοιαύτῃ φύσει τοῦ σώματος, ἓξ εἰπὼν τὰς πάσας, τρεῖς μὲν τὰς πρώτας τῆς μαλακῆς, ἑτέρας δὲ τρεῖς, τῆς δευτέρας τῆς σκληρᾶς. οὔτε δὲ τῶν μαλακῶν οὐδὲ μιᾶς τὸ τοιοῦτον σῶμα φαίνεται δεόμενον, οὔτε τῶν σκληρῶν, ἀλλὰ τῆς τούτων ἀμφοτέρων μέσης, ἣν σύμμετρον ὀνομάζειν χρὴ κατὰ ποιότητα, καὶ δῆλον ἤδη γέγονεν ἡλίκον ὁ Θέων ἔσφαλται, τὴν μέσην σκληροτέρας καὶ μαλακῆς ὑπερβὰς τρίψιν. περὶ γοῦν τῆς ἀρίστης κατασκευῆς τοῦ σώματος, οὐδὲ μίαν

ὧν

ὧν ἐπὶ συζυγιῶν ἐφαρμόσαι δυνατὸν, οὔθ' ὑγιαίνοντας ἀκριβῶς, οὔτ' ἐπανορθώσεως δεομένου τοῦ τοιούτου σώματος. εἰ μὲν γὰρ ἀκριβῶς ὑγιαίνει, μόνης δὲ παρασκευαστικῆς δεῖται τρίψεως, ἣν ὀλίγην τε ἅμα καὶ μέσην σκληρᾶς καὶ μαλακῆς ἐδείξαμεν ὑπάρχειν. εἰ δ' ἤτοι τοῦ δέοντος ἰσχνότερον, ἢ παχύτερον γίγνοιτό ποτε, μηδὲν μέντοι κατὰ ποιότητα τῆς σαρκὸς ὑπαλλαγείη μηδὲν, εἰς τὸ μέσον δ' ἀκριβῶς φυλάττοιτο μαλακοῦ τε καὶ σκληροῦ, τηνικαῦτα τὴν πολλὴν μὲν ἅμα καὶ σύμμετρον ἐν ποιότητι προσάξομεν, ἰσχναίνειν βουλόμενοι. τὴν σύμμετρον δὲ κατ' ἀμφότερα, τό, τε ποιὸν λέγω καὶ τὸ ποσὸν, ἀνατρέφειν προαιρούμενοι. ταύτας τὰς τρεῖς συζυγίας ὑστάτας περὶ τοὺς ἐξ ὀλίγου ἔμπροσθεν ἐξεθέμην ἐν τῷ διαγράμματι, δεικνὺς, ὡς ἁπάσας αὐτὰς ὁ Θέων παρέλιπεν. ἐπειδὴ τοίνυν οὐ μόνον ὅτι παρέλιπεν, ἀλλὰ καὶ ὅτι χρησιμωτάτας ὑπαρχούσας ὁ λόγος ἀπέδειξεν, ἑξῆς ἂν εἴη καιρὸς περὶ τῶν ὀλίγον ἔμπροσθεν ἀναβληθέντα εἰπεῖν. καὶ πρῶτόν γε ὡς ἡ κατὰ τὰ στοιχεῖα τῶν πραγμάτων διδασκαλία, χρησιμωτέρα τῶν ἄλλων ἐστίν. εὐσύνοπτον τε γὰρ ἐργάζεται τὸ πᾶν πρᾶγμα,

πρᾶγμα, καὶ τῇ μνήμῃ παρακαταθέμενον, εἰς ἀνάμνησίν τε ῥᾳδίως ἐρχόμενον, ἁπάντων τε τῶν κατὰ μέρος ἐπιδέξιον χρῆσιν ἑτοίμως δεομένων, ὡς ἂν εἰς ὀλίγα καὶ ὡρισμένα στοιχεῖα τῆς ἀναφορᾶς γιγνομένης αὐτῶν. τίς γὰρ οὐκ ἂν ἐξεύροι ῥᾳδίως πάσας τὰς κατὰ μέρος ἐν ταῖς τρίψεσι διαφοράς τε καὶ χρείας καὶ δυνάμεις, εἰ μόνον ἅπαξ ἐκμαθὼν τὴν γνώμην τοῦ παλαιοῦ, μετὰ ταῦτα πρόχειρον ἔχει τῇ μνήμῃ, τὴν ῥῆσιν αὐτοῦ; δι' ἧς ἡμᾶς ἐδίδαξεν, ὡς δῆσαι μὲν ἡ σκληρὰ, λῦσαι δὲ ἡ μαλακὴ, μινυθῆσαι δὲ ἡ πολλὴ, σαρκῶσαι δ' ἡ μετρία δύναται τρίψις. ἐκ γὰρ τοῦ ταῦτα νοῆσαί τε καὶ μνημονεῦσαι, πρώτας μὲν τὰς ἐν τῇ ῥήσει παραληφθείσας διαφορὰς εὑρήσομεν, εἶθ' ἑξῆς ἐπιπλέκοντες ἀλλήλαις ἁπάσας, ἐννέα συζυγίας ἀπεργασόμεθα. τὰς ὀλίγον ἔμπροσθεν ἐπὶ τοῦ διαγράμματος ἐγκειμένας, ἃς οὔθ' εὑρεῖν, οὔτε μνημονεῦσαι δυνατὸν, ἄνευ τοῦ προηγήσασθαι τὴν στοιχειώδη διδασκαλίαν, ἣν Ἱπποκράτης ἐποιήσατο, σύμπαντα τὸν περὶ τῆς τρίψεως λόγον, εἰς τὰς πρώτας ἀρχὰς ἀναγαγὼν, ἐξ ὧν ἀκριβῶς εὑρημένων, οὐ μόνον τὰ νῦν εὑρημένα

μένα περιγίγνοιντο ἂν ἡμῖν, ἀλλὰ καὶ τὸ κρί-
νειν ἁπάσας τὰς μοχθηρὰς διδασκαλίας. ἴδι-
ον γὰρ μάλιστα μεθόδου τοῦτο, τὸ διὰ βραχείας
ἀρχῆς στοιχειώδους, ἐπὶ τὰ πάντα δύνασθαι τὰ
κατὰ μέρος ἰέναι, καὶ κρίνειν ἅπαντα τὰ μο-
χθηρῶς εἰρημένα. καθάπερ κανόνι τινὶ τοῖς ἐπι-
στημονικοῖς θεωρήμασι τὰς οὐκ ὀρθὰς δόξας
δοκιμάζοντα. περὶ μὲν δὴ τοῦ μήτ᾽ ἄλλον τι-
νὰ περὶ τρίψεως ὀρθῶς ἐγνωκέναι, μήτε τὸν
γυμναστὴν Θέωνα, καίτοι τῶν ἄλλων κάλλιον
ὑπὲρ αὐτοῦ ἀποφηνάμενον, ἀλλ᾽ Ἱπποκράτην
τε καὶ ὅσοι τούτῳ κατηκολούθησαν, ἱκανὰ καὶ
ταῦτα. λείποιτο δ᾽ ἂν ἔτι τῶν ἀναβληθέντων
ὑπὲρ τῶν ὀνομάτων εἰπεῖν, ἵνα μή τις ὑπὸ τοῦ
πλήθους αὐτῶν ἐξαπατώμενος, ἰσαρίθμους
οἰηθῇ τὰς διαθέσεις ὑπάρχειν ταῖς προσηγο-
ρίαις. τὸ μὲν γὰρ σκληρὸν ὄνομα κυρίως ἐπι-
φέρεται, κατά τινος μιᾶς τοῦ σώματος δια-
θέσεως, ἣν οὐδ᾽ ἐξηγεῖσθαι διὰ πολλῶν ὁποία
τίς ἐστι δεόμεθα, πάντων ἀνθρώπων ὑπὸ τῆς
φωνῆς ποδηγουμένων ἐπὶ τὸ πρᾶγμα. κα-
τὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον καὶ τὸ μαλακόν. τὸ
δ᾽ ἀραιὸν καὶ τὸ πυκνόν, οὐκέθ᾽ ὁμοίως ἐναρ-
γῶς σημαίνει τὰς διαθέσεις τοῦ σώματος, ὅ-

πῄ

τῇ διττῇ τις ἡ τῶν ὀνομάτων χρῆσις ἐγένετο, κυρίως μὲν ὀνομαζόντων ἑτέρα, καταχρωμένων δ' ἑτέρα. τὸ μὲν οὖν κυρίως ἀραιόν ἐστι, τὸ μεγάλοις διαλαμβανόμενον πόροις, ὥσπερ γε καὶ πυκνόν, τὸ μικροῖς. τὸ δ' ἐκ μεταφορᾶς, ἢ καταχρήσεως, ἢ ὅπως ἂν ἐθέλεις ὀνομάζειν, καὶ κατὰ τοῦ κεχυμένου τε καὶ πεπιλημένου λέγεται. κατὰ τοῦτο γοῦν ἐστιν, ὅτε τὸν μὲν ἀέρα καὶ τὸ πῦρ ἀραιά, τὸ δ' ὕδωρ καὶ τὴν γῆν, πυκνὰ λέγομεν. ἐπ' αὐτὰ τὰ στοιχεῖα τὰς εἰρημένας προσηγορίας ἐπιφερόντων, ἡνωμένα τε καὶ ὁμοιομερῆ τὴν φύσιν ὑπάρχοντα, καὶ μηδενὶ διαλαμβανόμενα πόρῳ. πολὺ δὲ δὴ τούτων ἔτι μᾶλλον ἀποκεχώρηκε τοῦ κυρίως ὀνομάζεσθαι τό, τε ἐσφιγμένον καὶ τὸ δεδεμένον, ἐκ μεταφορᾶς ἄμφω λεγόμενα. τὸ μὲν ἐσφιγμένον, ἐπί τε τοῦ πυκνοῦ καὶ τοῦ σκληροῦ, ποτὲ μέν, ἑκατέρου καταμόνας ὑπάρχοντος, ἔστιν ὅτε δ' εἰς ταυτὸν ἀφιγμένου. τὸ δ' αὖ δεδεμένον, ἐπὶ τῶν αὐτῶν μέν, ἀλλ' οὐκ ἐκ τῆς αὐτῆς μεταφορᾶς. ἐπειδὴ γὰρ ἅπαντα τὰ δεδεμένα, δυσκίνητά εἰσιν, οὕτως ὀνομάζουσι καὶ τὰ διὰ ξηρότητά τινα, ἢ ψύξιν, ἢ φλεγμονήν, ἢ σκίρρον, ἢ τάσιν, ἢ πλήρωσιν, ἢ βάρος γοῦν δυσκινησίας

κινήσει καθεστῶτα. διὰ δὲ τὴν αὐτὴν αἰτίαν, καὶ
τοῖς ἐναντίοις χρῶνται τῶν ὀνομάτων, ἐπὶ τῶν ἐναν-
τίων διαθέσεων ἀνεῖσθαι λέγοντες, ἢ ἐκλελύσθαι,
ἢ κεχαλάσθαι. χρὴ δὲ μὴ τῷ πλήθει τῶν ὀνομάτων
προσέχειν, ἀλλ' ἡγεῖσθαι διττὰ γένη διαθέσεων
ὑπάρχειν τὰ πάντα. τὸ μὲν ἐν αὐτοῖς τοῖς ὁ-
μοιομερέσι σώμασιν, ὅπερ ἤτοι σκληρόν, ἢ μα-
λακόν ἐστι. τὸ δ' ἐν ταῖς τῶν ὀργάνων ποροποι-
ίαις συνιστάμενον, ὅπερ ἤτοι πυκνὸν ἢ ἀραιόν.
αὗται γὰρ ἴδιαι τῶν σωμάτων αὐτῶν εἰσιν αἱ δια-
θέσεις, ἐπίκτητοι δέ, καὶ ὡς ἂν εἴποι τις πρόσκαι-
ροι, ποτὲ μὲν ἐμπεπλησμένων τῶν πόρων ὑγρό-
τητος περιττῆς, ἔστιν ὅτε δὲ καὶ καθαρῶν ὑπαρ-
χόντων. καὶ ποτὲ μὲν ἀναπεπταμένων ἐστίν,
ὅτε δὲ μεμυκότων. ἀλλὰ περὶ τῶν διαθέσεων
τούτων, ἐν τοῖς ἑξῆς ὑπομνήμασιν ὁ λόγος ἔ-
σται. νυνὶ δὲ ἐπὶ τὸ προκείμενον ἐπανιέναι χρή,
καὶ πρότερον διορίσασθαι σαφέστερον ἔτι περὶ
τρίψεως, ὡς ἐνίοτε μὲν αὐτὴ καθ' ἑαυτὴν
ἐργάζεταί τι περὶ τοῖς σώμασιν ἡμῖν χρηστόν.
ἐνίοτε δὲ τοῖς ἐργαζομένοις ὑπηρετεῖ, καθά-
περ Ἱπποκράτης ἔλεγε περὶ ἐπιδέσεως. ὡς
ἐπίδεσις τὸ μὲν αὐτὴ ἰῆται, τὸ δὲ τοῖς ἰωμέ-
νοις ὑπηρετεῖ. αὐτὴ μὲν οὖν ἡ τρίψις ἐργά-
ζεται

ζεται, τά τ' ἀραιὰ πυκνὰ ποιοῦσα, καὶ τὰ μα
λακὰ πυκνοῦσα. σκληρὰ δὲ ἂν εἴη πάντως, ἡ
τοιάδε τρῖψις. καὶ μὲν δὴ καὶ τὰ σκληρὰ μαλάτ
τουσα, καὶ τὰ πυκνὰ διευρύνουσα. μαλακὴ δέ
ἐστιν ἡ τοιαύτη τρῖψις. οὕτω δὲ καὶ ἡ τοῦ σαρκῶσαι
χάριν, ἢ τοῦ λεπτῦναι παραλαμβανόμενον, καθ'
ἑαυτὰς ἐργάζονταί τι χρηστὸν ἐν τοῖς σώμασιν.
ἡ μέν τοι παρασκευάζουσα πρὸς τὰ γυμνάσια,
καὶ ἡ μετὰ ταῦτα παραλαμβανομένη, τοῖς γυμνα
σίοις ὑπηρετοῦσιν. ἡ μὲν ἐκ τοῦ θερμῆναι μετρίως,
τοὺς πόρους ἀναστομοῦσα, καὶ τὰ κατὰ τὴν σάρ-
κα περιττώματα χέουσα, καὶ τὰ στερεὰ μαλάτ-
τουσα. καλεῖται δὲ παρασκευαστικὴ τρῖψις ἡ
τοιαύτη. ἡ δὲ ἑτέρα, προσαγορεύεται μὲν ἀποθε
ραπευτική. γινομένη δὲ μετὰ ἐλαίου πλέονος,
ὑποτέγγει τε ἅμα τῷ λίπει καὶ μαλάττει τὰ
στερεά, καὶ διαφορεῖ τὰ ἐν τοῖς πόροις περιε-
χόμενα. ἀλλὰ περὶ μὲν τῆσδε, καὶ αὖθις εἴπω-
μεν ἐφεξῆς τοῖς γυμνασίοις. ἡ μέν τοι πα-
ρασκευαστικὴ τρῖψις ἐπὶ τῆς ἀρίστης φύ-
σεως, ἕνεκα τοῦ διαθερμῆναι τὰ σώματα
παραλαμβανομένη, καθ' ὃν εἴρηται τρό-
πον ὀλίγον ἔμπροσθεν, γιγνέσθω. μαλακὴ
μὲν τὰ πρῶτα, προσαγόντων δὲ ἤδη τοῖς

πόνοις, σκληραί. οὕτω γὰρ ἂν μάλιστα τό, τε μαλάττειν ἔχει καὶ τὸ πρὸς τὰς ἐνεργείας ἐπεγείρειν, καὶ τὸ διαφυλάττειν ὁποίαν παρέλαβε τὴν φύσιν τοῦ σώματος. εἰ μέν τοι διαμαρτάνοιτο κατά τι, πρὸς τὸ σκληρὸν ἐκτρεπέσθω μᾶλλον. αἱ γὰρ ἐπ' ὀλίγον ὑπερβολαὶ τῆς συμμετρίας, ἐν τῷ δέρματι καταπαύονται, τῶν ἐντὸς οὐδὲν ἀλλοιοῦσαι. βλάπτοιεν δ' ἂν ἧττον τὸ δέρμα, πρὸς τὸ σκληρόν τε καὶ πυκνὸν ἐκτρεπόμεναι. οὕτως γὰρ ἂν εἴη δυσπαθέστερον, ὡς εἴ γε καὶ διαπνεῖσθαι τὸ ζῶον καλῶς ἠδύνατο, σκληρότατον αὐτὸ καὶ πυκνότατον ἀπειργαζόμεθα. νυνὶ δὲ ἐπειδὴ πρὸς ἄμφω χρὴ παρασκευασθῆναι καλῶς αὐτό, καὶ πρὸς τὴν τῶν ἔνδοθεν περιττωμάτων διαπνοήν, καὶ τὴν τῶν ἔξωθεν ὁμιλούντων βίαν, ἄριστον ἂν εἴη τὸ μέσον ἑκατέρων τῶν ὑπερβολῶν. εἰ δ' ἄρα ποτὲ μὴ φυλάττοιτο τοῦτο, βέλτιον τὸ σκληρότερόν τε καὶ πυκνότερον, τοῦ μαλακωτέρου καὶ ἀραιοτέρου. τὸ μὲν γὰρ τῆς διαπνοῆς ἐλλιπὲς, ἐπανορθώσασθαι γυμνασίαις οἷόν τε. τὸ δὲ τῆς ἑτέρας διαθέσεως εὐεπηρέαστον ὑπὸ τῶν ἔξωθεν αἰτίων, οὔτε ἐπανόρθωσίν τινα ἑτέραν ἑτοίμην ἔχει, καὶ πρόσεστιν αὐτῷ βλάβη τις οὐ σμικρά, διαφορουμέ-

φορουμένων πολλάκις, οὐ τῶν περιττωμάτων
μόνον, ἀλλὰ καὶ αὐτῆς τῆς τροφῆς. ἐν μὲν δὴ ταῖς
κατὰ ποιότητα διαφοραῖς, ἐπὶ τὸ σκληρότε-
ρον ἁμαρτάνειν χρὴ μᾶλλον, ἤπερ ἐπὶ τὸ μα-
λακώτερον. ἐν μέντοι ταῖς κατὰ ποσότητα,
πρὸς τὸ ἔλαττον ἐπὶ τῆς προκειμένης δηλονότι
φύσεώς τε καὶ ἡλικίας. ἀεὶ γὰρ χρὴ τούτου μεμνῆ-
σθαι κατὰ τὸν ἐνεστῶτα λόγον, αὐξάνεσθαί τε
γὰρ ἔτι βουλόμεθα τὸ τοιοῦτον σῶμα, καὶ ἥκιστα
ξηραίνεσθαι. τινὰς μέντοι χρὴ φύσεις σωμάτων
κατά τινας διαθέσεις ἐπὶ πλέον τρίβειν, αὖθις
εἰρήσεται. νυνὶ δὲ ἐπὶ τὴν ἐνεστῶσαν ὑπόθεσιν
ἐπανελθόντες, ὑπὲρ τοῦ μέτρου τῆς τρίψεως
ἐπισκεψόμεθα, τὸν αὐτὸν τρόπον ὅνπερ ἀρ-
τίως ἐπισκεψόμεθα ὑπὲρ τῆς ποιότητος. ἔοικα
δὲ κἀνταῦθα πρὶν ὁρίζειν τὸ μέτρον, ἑτέρου τι-
νὸς ἐπιμνησθήσεσθαι σκέμματος, οὗ χωρὶς οὔ-
τε τὸ μέτρον ὀρθῶς, οὔτε ὁρισθῆναι δυνατὸν, οὔτε
γνωρισθῆναι. τὸ δὲ δὴ σκέμμα τοῦ περιέχοντος
ἀέρος τὸν τριψόμενον ἡ κρᾶσις ἐστὶν, κἂν δεί-
ξαι μὲν ἐπὶ τοῦ ἔργου ἐγχωρεῖ, διελθεῖν δὲ τῷ λόγῳ
σαφῶς οὕτως, ὡς μηδὲν ἀπολείπεσθαι τὴν ἑρμηνεί-
αν ἐναργοῦς ἐνδείξεως ἀμήχανόν ἐστι, καὶ ἀδύνα-
τον παντάπασιν. ἀλλ᾽ εἰ μὴ πολὺ λείποιτο δεί-

ξεως ἐναργοῦς ὁ λόγος ἱκανὸν καὶ τοῦτο. προσηγεῖται δὲ καὶ τῷδε πάλιν ἑτέρα τις ὑπόθεσις, ἐν τίνι μὲν ὥρᾳ τοῦ ἔτους, ἐν τίνι δὲ χώρᾳ τῆς οἰκουμένης ὁ γυμναζόμενος ἔσται. μόνα γὰρ ἐπ' αὐτῶν δύο διώρισται, τό, τε τῆς κατασκευῆς τοῦ σώματος, καὶ τὸ τῆς ἡλικίας. οὔτε δὲ ἐν ᾧ τινι τέτραπται μορίῳ τῆς γῆς, οὔτε ἐν ᾧ μέλλει γυμνάζεσθαι νῦν, οὔτε καθ' ἥν τινα τοῦ ἔτους τὴν ὥραν, ἢ καὶ τῆς ἡμέρας προσδιώρισται. καί τοι παρὰ ταῦτα τὸ μέτρον τῆς τρίψεως ὑπαλλάττεται. προσδιοριστέον οὖν αὐτὰ πάλιν, εἰρημένα μὲν ἤδη δυνάμει κατὰ τὴν ἀρχὴν τοῦ δευτέρου γράμματος, οὐ μὴν τῇ ἑρμηνείᾳ σαφῶς δεδηλωμένα. λέγοντες γὰρ οἷον κανόνα τινὰ πρῶτον ἐκτίθεσθαι πάντων τῶν ἐφεξῆς εἰρησομένων τὸν ἄμεμπτον τῇ κατασκευῇ τοῦ σώματος ἄνθρωπον, εὐθέως ἐν τούτῳ καὶ τὴν χώραν αὐτοῦ διορισόμεθα δυνάμει. οὔτε γὰρ εὐκρατότατον, οὔτε ἀμεμπτότατον τῇ κατασκευῇ γίγνεσθαι σῶμα δυνατὸν ἐν τοῖς ἀμέτρως κεκραμένοις χωρίοις, ὥστε ὅ, τε λόγος ὑπαγορεύει, καὶ ἡ πεῖρα δείκνυσι. ξηροὶ μὲν γὰρ καὶ ἰσχνοὶ καὶ οἷον ἐσκελετευμένοι γίνονται, κατὰ τὰς θερμὰς χώρας οἱ ἄνθρωποι, ἀνώμαλοι δὲ ταῖς

κράσεσιν

κράσεσιν, ὡς τὰ μὲν ἔξω ψυχρὰ, τὰ δὲ ἔνδον τε καὶ κατὰ τὰ σπλάγχνα, θερμὰ περαιτέρω τοῦ προσήκοντος ἔχειν, οἱ τῶν ψυχρῶν χωρίων οἰκήτορες. τὸ δ᾽ ἄριστον σῶμα περὶ οὗ νῦν ὁ λόγος, ὥσπερ ὁ Πολυκλήτου κανών ἐστι, ὃ κατὰ μὲν τὴν ἡμετέραν χώραν ὡς ἂν εὔκρατον ὑπάρχουσαν, ὦπται πολλὰ παραπλήσια σώματα. παρὰ δὲ κελτοῖς ἢ σκύθαις ἢ αἰγυπτίοις ἢ ἄρραψιν, οὐδ᾽ ὄναρ ἰδεῖν ἐστι τοιοῦτον σῶμα. καὶ αὐτῆς δὲ τῆς ἡμετέρας χώρας ἱκανὸν ἐχούσης πλάτος, εὐκρατότατόν ἐστι τὸ μεσαίτατον, οἷόνπερ ὑπάρχει κατὰ τὴν Ἱπποκράτους πατρίδα. καὶ γὰρ χειμῶνος αὕτη καὶ θέρους ἐστὶν εὔκρατος. ἔτι δὲ δὴ μᾶλλον ἦρος τε καὶ φθινοπώρου. τοιαύτην οὖν τινὰ χώραν ὑποθέμενοι τῷ προκειμένῳ σώματι, τὴν μὲν ὥραν τοῦ ἔτους αὐτῷ προσυποθώμεθα τὸ μεσαίτατον τοῦ ἦρος. ἔστω δὲ τῆς ἡμέρας ἐκείνης ἐν ᾗ μέλλει πρὸς ἡμῶν γυμνάζεσθαι τὸ πρῶτον, ὡς οἷόν τε τὸ μεσαίτατον, ἵνα κατὰ μηδένα ὑπὸ τοῦ περιέχοντος ἐξαλλαχθῇ πως ἡ φυσικὴ δύναμις τῆς κράσεως αὐτοῦ. διὰ δὲ τὸν αὐτὸν λογισμόν, οὐδὲ τὸν οἶκον ἐν ᾧ γυμνάζεσθαι μέλλει, θερμότερον ἢ ψυχρότερον εἶναι προσήκει, κα-

τά γε τὴν ἡμέραν ἐκείνην, τῆς κοινῆς τῆς πόλεως ὅλης ἀέρος. ἐν μὲν δὴ χειμῶνι καὶ θέρει, τοιοῦτον αὐτῷ προσθετέον. ἐν μὲν χειμῶνι θερμότητα, ἐν δὲ τῷ θέρει ψυχρότητα, ὡς εὔκρατον ἀκριβῶς ἀποτελεσθῆναι τὸ σῶμα, κατὰ τὸν τῆς τρίψεως καιρόν. εἰ γὰρ ἤτοι θερμότερος ἢ ψυχρότερος εἴη περαιτέρω τοῦ προσήκοντος, ἐν μὲν τῷ θερμοτέρῳ, φθάσειεν ἂν ἱδρῶσαι, πρὶν αὐτάρκως μαλαχθῆναι. κατὰ δὲ τὸν ψυχρότερον, οὐδ' ἂν ἐκθερμανθείη τὴν ἀρχήν, οὐδὲ μαλαχθείη ποτὲ καλῶς, οὐδ' ἐπανθήσειεν ἔρευθος εὐανθές, οὐδ' εἰς ὄγκον ἀρθείη τὸ σῶμα. ταῦτα γὰρ δὴ τὰ γνωρίσματα συμμέτρου τρίψεως ἐστίν, ἐν ἀέρι συμμέτρῳ περὶ τὴν εὔκρατον ἕξιν τοῦ σώματος, ἔρευθός τε καὶ ὄγκος. ὥσπερ γὰρ ἐν τῷ καταχεῖν ὕδωρ θερμόν, εἰς ὄγκον μὲν πρῶτον ἐξαίρεται τὰ σώματα, πλεοναζόντων δὲ καθίσταται, καὶ διὰ τοῦθ' Ἱπποκράτης ἐπ' αὐτῶν εἶπε. τὸ μὲν γὰρ πρῶτον αἴρεται, ἔπειτα δ' ἰσχναίνεται, οὕτως καὶ ἡ τρῖψις ἐξαίρει μὲν πρῶτον, αὖθις δὲ συστέλλει τε καὶ καθαιρεῖ τὸ σῶμα. τοὺς μὲν δὴ σαρκώσεως ἕνεκα τριβομένους, τηνικαῦτα παύεσθαι προσήκει, ὅταν τὸ σῶμα πλησίον ἥκῃ τοῦ καθίστασθαι.

καθίστασθαι. τοὺς δ' εἰς τὰ γυμνάσια παρασκευαζομένους, οὐχὶ τότε ἀναμένειν τὸν καιρόν, ἀλλὰ πολὺ πρόσθεν παύεσθαι. καὶ μάλιστ' ὅταν ἄριστοι τὴν κρᾶσιν ὦσι, καὶ παῖδες ἔτι τὴν ἡλικίαν. ὑγρὰ γὰρ δὴ τούτων τὰ σώματα, καὶ μαλακά, καὶ βραχείαις τρίψεσι μαλαττόμενα. σκοπὸς δὲ δεῖ καὶ τέλος τῆς παρασκευαστικῆς τρίψεως, τὸ μαλαχθῆναι μὲν τὰ στερεά, λυθῆναι δὲ τὰ ὑγρά, τοὺς πόρους δ' εὐρυνθῆναι. ὁπόσον δέ τι τὸ πλῆθος ἔσται τῶν ἀνατρίψεων, οὐχ οἷόν τε λόγῳ δηλῶσαι, ἀλλὰ χρὴ τὸν ἐπιστατοῦντα τρίβωνα τῶν τοιούτων ὑπάρχοντα, κατὰ μὲν τὴν πρώτην ἡμέραν, οὐκ ἀκριβεῖ στοχασμῷ χρῆσθαι, κατὰ δὲ τὴν ἑξῆς, ἐμπειρίαν ἤδη τινὰ τῆς τοῦ σώματος ἐκείνου φύσεως ἔχοντα, τὸν στοχασμὸν ἀεὶ καὶ μᾶλλον ἐξακριβοῦν. καὶ μὲν δὴ καὶ κατὰ τὰ γυμνάσια, τῇ μὲν πρώτῃ τῶν ἡμερῶν, οὐ δυνατὸν ἀκριβῶσαι τὸ μέτρον. ἐν δὲ ταῖς μετὰ τήνδε, καὶ πάνυ δυνατόν. ἔστω δὴ κἀνταῦθα γνωρίσματα κατὰ μὲν τὴν πρώτην ἡμέραν, ὅταν ἐγκελευομένῳ καὶ παρορμῶντι γυμνάζεσθαι, μηκέθ' ὁμοίως ὑπακούῃ, ἀλλὰ βραδυτέρας τε καὶ ἀραιοτέρας καὶ ἀσχημονεστέρας, καὶ τὸ σύμπαν εἰπεῖν, ἀδυνατωτέρας ποιεῖ-

του, τάς τε λαβὰς τῶν προσπαλαιόντων καὶ τὰς κι-
νήσεις. ἀλλὰ δὴ δῆλον ὅτι χρὴ τὸν γυμναζόμενον, οὔτε
θυμικὸν ὡς ἔτι προθυμεῖσθαι γυμνάζεσθαι, καμνού-
σης ἤδη τῆς δυνάμεως, οὔτ' ἄθυμον, ὡς ἀπαγο-
ρεύειν ἔτι πονεῖν δυνάμενον. ἔστι δὲ δή που τοιοῦτος
οὐ τὸ σῶμα μόνον, ἀλλὰ καὶ τὴν ψυχὴν ὁ νῦν
ἡμῖν ὑποκείμενος ἄνθρωπος, ὡς ὅσοι γε ψυχροὺς
ἔχουσι χυμοὺς ἐν τῇ γαστρὶ περιεχομένους, ἢ κα-
τὰ τὴν ὅλην ἕξιν ἠθροισμένους, ἀργότεροι πρὸς
τὰς κινήσεις εἰσίν. ὡσαύτως δὲ καὶ οἱ πληθω-
ρικῶς διακείμενοι. καὶ οἱ προσφάτως κρύει
καταπονηθέντες, ἄθυμοί τε εἰσὶ, καὶ ὀκνηροὶ
κινεῖσθαι, καὶ τούτων ἔτι μᾶλλον, ὅσοι φύσει
ψυχρότεροι. καὶ πολὺ δὲ δὴ μᾶλλον, εἰ τῇ ψυ-
χρότητι καὶ ὑγρότης προσείη. οὗτοι μὲν γὰρ
νοθεύουσι τὰ τοῦ μέτρου τῶν γυμνασίων γνω-
ρίσματα. καθάπερ γε καὶ οἱ θερμότεροι
τὴν κρᾶσιν, ἢ διὰ τὴν οἰκείαν φύσιν, ἢ δι' ἐ-
πίκτητόν τινα διάθεσιν, εὔθυμοί τ' εἰσὶ καὶ
φιλόνεικοι, καὶ πρὸς τὰς ἐνεργείας ἕτοιμοι
περαιτέρω τοῦ δέοντος. ὅσοι δὲ μήτε τὸ σῶ-
μα θερμότερον ἢ ψυχρότερον ἔχουσι, μήτ' ἄθυ-
μοι τὴν ψυχήν εἰσι τὸ πάμπαν, ἢ φιλόνεικοί
τε καὶ φιλότιμοι καὶ θυμικοὶ, τούτοις ἀκριβεῖ
διαφυλάτ-

διαφυλάττεται τοῦ μέτρου τῶν γυμνασίων τὰ
γνωρίσματα, καὶ κατὰ τὴν πρώτην ἡμέραν εὐ
θύς. ἀτὰρ οὖν ἔτι δὴ καὶ μᾶλλον ὑπὲρ προήκοντος
τοῦ χρόνου. εἰ γάρ τι καὶ παρέλαθεν κατὰ τὴν ἀρ
χήν, ἀκριβωθήσεται ὑπὸ τῆς πείρας διδαχθέν.
οὕτως οὖν εἰς ἀκριβῆ στοχασμὸν ἔρχεται, καὶ τὸ
τῶν σιτίων μέτρον, οὐδενὶ τρόπῳ κατ᾽ ἀρχὰς
γνωρισθῆναι δυνάμενον, ἀλλ᾽ ἡ καθ᾽ ἑκάστην
πεῖρα καὶ μνήμη, τοῦ τε ποσοῦ τῶν γυμνασίων
καὶ τοῦ ποιοῦ τῶν σιτίων, οὐδὲν ἀργῶς ὁρῶν-
τος καὶ τοῦ παρεστῶτος, ἀλλ᾽ ἀεὶ μεμνημένου
πῶς ἔπεψεν, ὑπὲρ πόσοις δὴ γυμνασίοις τὰ το
σάδε σιτία, πλησίον ἀκριβοῦς ἐπιστήμης ἄγει
τὴν διάγνωσιν ἐν τῷ χρόνῳ. ταυτὶ μὲν οὖν
ἤδη πρὸς ἅπαντα κοινά, καὶ ταῖς μοχθηρο-
τέραις ὑπάρχει κατασκευαῖς τοῦ σώματος,
ὑπὲρ ὧν οὐδέπω πρόκειται λέγειν. ἡ δ᾽ ἀρίστη
φύσις ἡ νῦν ἡμῖν προκειμένη, μέτρα πάντων
εὔδηλα κέκτηται, μήτε τοῖς τῆς ψυχῆς ἤθε-
σι, μήτε ταῖς τοῦ σώματος δυσκρασίαις, ἐπιθο
λοῦσά τε καὶ νοθεύουσα τῶν εἰρημένων μηδέν, ἀλ
λὰ καὶ τρίψεων καὶ γυμνασίων καὶ σιτίων καὶ ὕπ-
νων ἐναργῶς ἐνδεικνυμένη τὰ μέτρα, καὶ τηνικαῦ
τα πρῶτον ἀπαγορεύουσα πρὸς ἕκαστον, ὅταν
μηκέτι

μηκέτι δέηται, ὥστε εἶναι καὶ τοῦτο τῷ περιεστῶτι τοῦ τοιούτου σώματος, οὐ μικρὸν γνώρισμα μετρίου. λέγω δὲ τὴν περὶ ἕκαστον ὧν ἂν πράττῃ προθυμίαν, αὐτῆς τῆς φύσεως ἑαυτῇ τὸ μέτρον εὑρισκούσης ἐν ταῖς ἀρίσταις κατασκευαῖς. καὶ γὰρ ἀνατριβόμενοι, τηνικαῦτα πρῶτον ἐξιᾶσιν ἐπὶ τὸ γυμνάσιον οἱ ἄριστα πεφυκότες, ὅταν ἱκανῶς ἔχωσι, μαλακότητός τε ἅμα καὶ θερμότητος ἅπαντι τῷ σώματι, καὶ γυμναζόμενοι, τότε πρῶτον ὀκνήσουσιν, ὅταν αὐτάρκως γυμνασθῶσιν. καὶ δὴ καὶ σιτίων καὶ πομάτων ἀποστήσονται τότε πρῶτον, ὅταν ἱκανῶς ἐμπλησθῶσιν, ὡς οὐδεὶς φόβος, οὔτε ὑπερπονῆσαι τὸν τοιοῦτον ἄνθρωπον, οὔθ' ὑπερεμπλησθῆναι, ταῖς ὁρμαῖς τῆς φύσεως οἰακιζόμενον. οὔκουν οὐδὲ τοῦ περιεστῶτος εἰς ἄκρον ἥκοντος ἐπιστήμης, ὁ τοιοῦτος ἄνθρωπος δεῖται, καθάπερ οἱ μετὰ ταῦτα λεχθησόμενοι πάντες, οἱ μοχθηρῶς κατεσκευασμένοι. αὐτὸ γὰρ ἑαυτῷ παντὸς ἐξαρκεῖ τὸ ὑγιεινὸν σῶμα ταῖς τῆς φύσεως ὁρμαῖς ἐπιτροπευόμενον, καὶ μάλιστα εἰ καλῶς εἴη τὰ τῆς ψυχῆς αὐτῷ πεπαιδευμένα. πολλοὶ γὰρ ἔθεσι μοχθηροῖς ἐντραφέντες, ἀκολαστότερον ἢ ἀργότερον διαιτώμενοι,

μένοι, διαφθείρουσι φύσεις χρηστάς. ὥσπερ γε αὖ πάλιν ἔνιοι μοχθηρῶς φύντες τὸ σῶμα, βίῳ σώφρονι καὶ γυμνασίοις εὐκαίροις, ἐπανορθώσαντο τὰ πολλὰ τῶν ἐλαττωμάτων. ἀλλὰ τούτων μὲν καὶ ἔργῳ, ὁ μετὰ ταῦτα λόγος ἅπας σύγκειται. περὶ δὲ τῶν ἄριστα κατεσκευασμένων τὸ σῶμα καὶ τὸν νοῦν προσεχόντων ἐπιστάταις ὑγιεινοῖς, ἐν τῷδε τῷ γράμματι πρόκειται διελθεῖν. ὁ μὲν οὖν ἔμπροσθεν λόγος ὑπὲρ αὐτῶν, εἰς τὸ μέτρον ἐτελεύτα τῶν γυμνασίων. ἐφεξῆς δ' αὖ εἴη καιρὸς ὑπὲρ τῶν εἰδῶν διελθεῖν. εἴδη δὲ γυμνασίων, ὀνομάζω πάλην, παγκράτιον, καὶ πυγμὴν, καὶ δρόμον, ὅσα τ' ἄλλα τοιαῦτα. τινὰ μὲν αὐτὸ τοῦτο γυμνάσια μόνον ὑπάρχοντα, τινὰ δὲ οὐ γυμνάσια μόνον, ἀλλὰ καὶ ἔργα. γυμνάσια μὲν αὐτά γε δὴ ταῦτα τὰ εἰρημένα, καὶ προσέτι τὸ πιτυλίζειν, τὸ ἐκπλεθρίζειν, τὸ σκιομαχεῖν, τὸ ἀκροχειρίζεσθαι, τὸ ἅλλεσθαι, τὸ δισκοβολεῖν, καὶ διὰ κορύκου, καὶ διὰ σφαίρας, ἢ μικρᾶς, ἢ μεγάλης, καὶ δι' ἁλτήρων ἐκπονῆσαι τὸ σῶμα. γυμνάσια δ' ἅμα καὶ ἔργα, σκάπτειν, ἐρέττειν, ἀροῦν, κλᾶν ἀμπέλους, ἀχθοφορεῖν, ἀμᾶν, ἱππεύειν, ὁπλομαχεῖν, ὁδοιπορεῖν, κυνηγετεῖν,

ρεττεῖν, ἁλιεύειν, ὅσα τ' ἄλλα κατὰ μέρος πράτ-
τουσιν ἄνθρωποι τεχνῖται καὶ ἄτεχνοι, τῆς κατὰ
τὸν βίον ἕνεκα χρείας, ἢ οἰκοδομοῦντες, ἢ χαλ-
κεύοντες, ἢ ναυπηγοῦντες, ἢ ἀροτρεύοντες, ἢ
τι τοιοῦτον ἕτερον πολέμιον, ἢ εἰρηνικὸν ἐργα-
ζόμενοι. τοῖς πλείστοις δὲ τῶν τοιούτων ἔνεστι ποτὲ
καὶ ὡς γυμνασίοις μόνον χρῆσθαι. διττὴ γάρ τις
αὐτῶν ἡ σύμπασα χρεία. ποτὲ μὲν γὰρ ὡς ἔρ-
γον μόνον αὐτὸ δι' ἑαυτὸ παραλαμβανόμενον,
ἐνίοτε δὲ ὡς ἀσκημάτων ἕνεκα τῶν μελλόν-
των ἔργων χρείας, ἔστιν ὅτε δὲ καὶ ὡς γυμνασί-
ων. κατ' ἀγρὸν γοῦν πόθ' ἡμεῖς ληφθέντες ἐν
χειμῶνι, ξύλα τε σχίζειν ἠναγκάσθημεν ἕνεκα
τοῦ γυμνάζεσθαι, καὶ κριθὰς ἐμβάλλοντες ὅλμῳ,
κόπτειν τε καὶ ἐκλεπίζειν, ἅπερ ἑκάστης ἡμέρας
οἱ κατ' ἀγρὸν ἔπραττον ὡς ἔργα. περὶ μὲν δὴ τῆς
ὡς ἔργων αὐτῶν χρήσεως, ἐν τῷ μετὰ ταῦτα λό-
γῳ διαιρήσομαι. ἐν δὲ τῷ παρόντι περὶ τῆς ὡς γυ-
μνασίων ἐροῦμεν. ἅπαντα γὰρ τὰ τοιαῦτα γυμνά-
σια γίγνονται, μήτε δι' ὅλης ἡμέρας αὐτὰ πρατ-
τόντων, μήτ' ἐν ἄλλῳ καιρῷ τοῦ πρὸ τῶν σιτίων.
φυλάττεσθαι δὲ δή που προσήκει καὶ τὸ μέτρον ἐπ'
αὐτοῖς τῶν γυμνασίων, καὶ τὴν καλουμένην ἀποθερα-
πείαν. εἰ δὲ καὶ προανατριψάμενός τις αὐτάρκως,
ἐπ'

ἐπ' αὐτὰ παραγίγνοιτο, νῦν μὲν ἂν ἀκριβῶς
ἅπαντας ἔχει τοὺς ἀριθμοὺς τῶν γυμνασίων. ὑ-
πὲρ τοῦ οὖν τούτων ἁπάντων ἃ δὴ καὶ γυμνα-
σίων εἴδη καλοῦμεν ἐπίστασθαι χρή, τὸν τὴν ὑγιει-
νὴν τέχνην μετιόντα. καλεῖν δ' ἔξεστιν αὐτόν,
ὡς ἔμπροσθεν εἶπον, ἢ ὑγιεινόν, ἢ γυμναστήν, ἢ
ἰατρόν. κυριωτάτης μὲν ἑρμηνείας ἐστὶ πρώτης
προσηγορίας, ἐκ καταχρήσεως δέ, τῶν ἄλλων. εἰ-
ώθασι γὰρ ἅπαντες οἱ τεχνῖται παρωνύμως
ὀνομάζονται τῶν τεχνῶν ἃς μεταχειρίζονται, πρό-
δηλον ὡς ὁ τὴν ὑγιεινὴν τέχνην μετερχόμενος,
ὑγιεινὸς ἂν εὐλόγως προσαγορεύοιτο. καθάπερ
καὶ ὁ περὶ τὰ γυμνάσια μόνον γυμναστής, καὶ ὁ πε-
ρὶ τὰς ἰάσεις ἰατρός. εἰ δέ τις ἢ γυμναστήν, ἢ ἰατρὸν
ὀνομάζει τὸν ὑγιεινὸν δὴ τοῦτον, ἀπὸ μέρους τε προ-
σαγορεύει τὸ σύμπαν καὶ οὐ κυρίως, ἀλλ' ἐκ κα-
ταχρήσεως, ἢ ὑποδιστάσεως, ἢ ὅπως ἄν τις ἐθέ-
λοι καλεῖν, οὕτω ποιήσεται τὴν προσηγορίαν. αἴ-
τιον δὲ τούτου, τὸ μιᾶς οὔσης τῆς περὶ τὸ σῶμα τέ-
χνης, ἐφ' ὅλης αὐτοῦ ὄνομα μηδὲν τετάχθαι κύριον,
ὑπὲρ ὧν ἐπὶ πλεῖον ἐν ἑνὶ βιβλίῳ τὸν λόγον
ἐποιησάμην, ὃ Θρασύβουλος ἐπιγράφεται.
εἴδη μὲν γυμνασίων τὰ εἰρημένα, ποιότητες δὲ
αἱ διαφοραί. καὶ γὰρ οὖν καὶ ταῦτ' ἔξεστιν ἑκα-

τέρως

τέρως ὀνομάζειν. ὀξύτης τε κινήσεώς ἐστι καὶ
βραδύτης, εὐτονία τε καὶ ὡς ἂν εἴποι τις ἀτο-
νία, καὶ πρὸς τούτοις ἔτι σφοδρότης ἔσται καὶ
ἀμυδρότης. τρόποι δὲ τῆς χρήσεως ἁπάντων
τῶν εἰρημένων εἰδῶν, ἅμα ταῖς οἰκείαις διαφο-
ραῖς, οἱ τοιοίδε εἰσίν. ἤτοι συνεχὴς ἡ κίνησις
ἐστὶν, ἢ διαλείπουσα. καὶ εἰ μὲν συνεχὴς, ἤτοι ὁ-
μαλὴ ἢ ἀνώμαλος. εἰ δὲ διαλείπουσα, ἢ τεταγ-
μένη, ἢ ἄτακτος. οὗτοι μὲν οὖν οἱ κατ' αὐτὸ
τὸ πρᾶγμα τρόποι τῆς χρήσεως. οἱ δ' ἀπὸ τῶν
ἔξωθεν αὐτῷ προσιόντων τοιοίδε. ἢ γὰρ ὑπαί-
θρῳ χωρίῳ γίγνεται τὸ γυμνάσιον, ἢ γὰρ κα-
ταστέγῳ, ἢ γὰρ ὑποσυμμιγεῖ σκιᾷ. κατὰ δὲ τὸν
αὐτὸν τρόπον, ἢ θερμόν ἐστι τὸ χωρίον, ἢ ψυχρὸν,
ἢ εὔκρατον. καὶ ἤτοι ξηρὸν ἀκριβῶς, ἢ ὑγρὸν, ἢ
μέτριον. οὕτω δὲ καὶ τὸ μετὰ κόνεως, ἤτοι πλεό-
νος ἢ ἐλάττονος, ἐλαίου τε καὶ κατὰ τὸν αὐ-
τὸν λόγον, ἢ πλέονος, ἢ ἐλάττονος, ἢ καὶ χω-
ρὶς ἑκατέρου τρόπος ἐστὶ χρήσεως γυμνασίου.
ἐπεὶ τοίνυν διώρισται πάνθ' ἡμῖν ὧν ἔμπειρον
εἶναι χρὴ τὸν ὑγιεινὸν, ὥρα τὰ τῶν γυμνασίων
εἴδη καιρὸς ἰέναι. καὶ πρῶτον μὲν διελέσθαι
τί τὸ κοινὸν ἅπασιν ὑπάρχει, καὶ τί καθ' ἕκα-
στον ἴδιον. ἐφεξῆς δὲ τοὺς καιροὺς τῆς τρίψεως
ἀφορίσασθαι.

ἀφορίζεσθαι. τὸ μὲν δὴ κοινὸν ἁπάντων γυμνασίων ἐστὶ, θερμότητος αὔξησιν ἐξ αὐτῶν τοῖς ζώοις ἐργάζεσθαι. θερμαίνεται γὰρ ἡμῶν τὰ σώματα, κατάτε τὰ βαλανεῖα καὶ τὰ τῶν θερμῶν ὑδάτων λουτρὰ, καὶ τὰς θερμὰς ὥρας τοῦ ἔτους ἡλιοθερούντων τε, καὶ παρὰ πυρὶ θαλπομένων, καὶ θερμοῖς φαρμάκοις ἀναχριομένων. ἀλλ' ἔξωθεν αἱ τοιαῦται πᾶσαι θερμότητες οὐκ ἔνδοθεν, οὐδ' ἐκ τῆς οἰκείας ἀρχῆς ἀνάπτονται καὶ αὐξάνονται. κατὰ δὲ τὰ γυμνάσια τῆς ἐμφύτου θερμότητος τοῖς ζώοις αὔξησίς ἐστιν ἐξ αὐτῶν τῶν ἰδίων σωμάτων γιγνομένη. καὶ τοῦτο κοινὸν μὲν ἁπάντων τῶν γυμνασίων, οὐ μὴν ἴδιόν γε ἐστιν. εἴγε δὴ καὶ τοῖς θυμωθεῖσι καὶ τοῖς ἀγωνιῶσι καὶ τοῖς ἀλειφθεῖσιν αὔξησις τῆς ἐμφύτου γίγνεται θερμότητος. ὁ μέν γε θυμὸς, οὐδαμῶς αὔξησις, ἀλλ' οἷον ζέσις τίς ἐστι τοῦ κατὰ τὴν καρδίαν θερμοῦ, διὸ καὶ τὴν οὐσίαν αὐτοῦ τῶν φιλοσόφων οἱ δοκιμώτατοι, τοιαύτην εἶναι φασί. συμβεβηκὸς γάρ τι καὶ οὐκ οὐσία τοῦ θυμοῦ ἐστιν, ἡ τῆς ἀντιτιμωρήσεως ὄρεξις. αὐξάνεται δὲ καὶ τοῖς ἀλειφθεῖσιν ἡ ἔμφυτος θερμότης, εἴσω μὲν τὰ πρῶτα δραμόντος ἅπαντος τοῦ θερμοῦ, μετὰ ταῦτα δὲ ἀθροι-

δοθέντος ἐν τῷ βάθει, κἄπειτα αὐξηθέντος, καὶ διὰ ἄθροισιν μὲν τὴν ἐνταῦθα, καὶ διὰ τὴν κίνησιν δὲ τὴν συνεχῆ. οὐ γὰρ ἡσυχάζει τὸ πνεῦμα τῶν αἰδουμένων, ἀλλ' ἔνδοθέν τε καὶ περὶ αὐτὸ μετὰ τοῦ σύμπαντος αἵματος κινεῖται πολυειδῶς, ὥσπερ καὶ τὸ τῶν ἀγωνιώντων. εἰρήσεται δ' ἐπὶ πλέον ὑπὲρ τῶν τοιούτων ἁπάντων παθῶν τῆς ψυχῆς, ἐπὶ προήκοντι τῷ λόγῳ. νυνὶ μὲν γὰρ διὰ τὸ κοινὸν ἐπειδὴ σύμπτωμα, τούτοις τε τοῖς πάθεσι καὶ τοῖς γυμνασίοις, ἠναγκάσθην αὐτῶν μνημονεῦσαι, δεικνὺς ὡς ἁπάντων κοινὸν γυμνασίων ἐστὶν, ἡ τῆς ἐμφύτου θερμότητος αὔξησις, ἔνδοθέν τε καὶ ἐξ αὐτῆς, οὐ μὴν ὅτι γε μόνοις ὑπάρχει τοῖς γυμνασίοις, ἀλλὰ καὶ τοῖς εἰρημένοις ἄρτι πάθεσιν, ἤδη δ' ἐπὶ τὰ καθ' ἕκαστα τῶν γυμνασίων ἴδια τὸν λόγον ἄγειν καιρὸς, ἐπισημηναμένους γε πρότερον, ὡς καὶ κατὰ ταῦτα πλείους εἰσὶν αἱ διαφοραί. τὰ μὲν γὰρ ἄλλοτε ἄλλό τι μέρος ἕτερον ἑτέρου μᾶλλον γυμνάζει. καὶ τὰ μὲν ἐλλινυόντων γίγνεται, τὰ δὲ ὀξύτατα κινουμένων, καὶ τὰ μὲν εὐτόνως, τὰ δὲ ἀτόνως. καὶ πρὸς τούτοις γ' ἔτι, τὰ μὲν σφοδρῶς, τὰ δὲ ἀμυδρῶς. εὔτονον μὲν γυμνάσιον ὀνομάζω, τὸ

Βιαίως

βιαίως ἄνευ τάχους διαπονοῦν. σφοδρὸν δὲ, τὸ
βιαίως τε καὶ σὺν τάχει. βιαίως δὲ ἢ ῥωμα-
λέως λέγειν, οὐ διοίσει. τὸ μὲν οὖν σκάπτειν, εὔ-
τονόν τε καὶ ῥωμαλέον ἐστίν. οὕτω δὲ καὶ τὸ τέτ-
ταρας ἵππους ἅμα κατέχειν ἡνίαις, εὔτονον μὲν
ἱκανῶς γυμνάσιον οὐ μὴν ὠκύ γε. κατὰ τὸν
αὐτὸν τρόπον εἴ τις ἀράμενος ὅτι οὖν μέγιστον
φορτίον, ἢ μένοι κατὰ χώραν, ἢ προβαίνοι σμι-
κρὰ, καὶ οἱ ἄναντες περίπατοι, τούτου τοῦ γέ-
νους εἰσίν. ἀναφέρεται γοῦν καὶ ἀναβαστάζεται
κατ᾽ αὐτοὺς ὑπὸ τῶν πρώτων κινουμένων ὀρ-
γάνων ἅπαντα τὰ λοιπὰ μόρια τοῦ σώματος,
ὥσπερ τι φορτίον. οὕτω δὲ καὶ ὅς τις ἀναρριχᾶ-
ται διὰ σχοινίου, καθάπερ ἐν παλαίστρᾳ γυμ-
νάζουσι τοὺς παῖδας, εἰς εὐτονίαν παρασκευά-
ζοντες. ὡσαύτως δὲ καὶ ὅς τις ἢ σχοινίου λαβό-
μενος, ἢ τινὸς ὑψηλοῦ ξύλου, μέχρι πλείστου κα-
τέχει κρεμάμενος ἐξ αὐτοῦ, ῥωμαλέον μέντοι καὶ
ἰσχυρὸν γυμνάζεται γυμνάσιον, οὐ μὴν ὠκύ γε. καὶ
ὅς τις προτείνας ἢ ἀνατείνας τὼ χεῖρε πὺξ ἔ-
χων, ἀτρεμίζει μέχρι πλείστου. εἰ δὲ καὶ προστάξας
τινὰ κελεύει καθέλκειν κάτω τὼ χεῖρε μὴ ἐνδι-
δοὺς αὐτὸς, ἔτι δὴ μᾶλλον οὗτος εἰς εὐρωστίαν
παρασκευάζει, τούς τε μῦς καὶ τὰ νεῦρα. φύ-

τῶν γὰρ ἴδια τὰ τοιαῦτα μάλιστα ἅπαντα γυμνάσια. πολὺ δὲ δὴ μᾶλλον εἴ τι βάρος ταῖς χερσὶν ἄκραις περιλαβὼν ἑκατέρα καταμόνας, οἷάπερ οἱ κατὰ παλαίστραν εἰσὶν ἁλτῆρες, ἀτρέμας ἔχει προτείνας ἢ ἀνατείνας αὐτάς. εἰ δὲ δὴ καὶ κελεύσειέ τινι καθέλκειν τε καὶ κάμπτειν βιαίως αὐτὸν, ἀκίνητόν τε καὶ ἄκαμπτον οὐ ταῖς χερσὶ μόνον, ἀλλὰ καὶ τοῖς σκέλεσι καὶ τῇ ῥάχει διαφυλάττων, οὐ σμικρὸν γυμνάσεται γυμνάσιον, εἰς εὐτονίαν ὀργάνων. οὕτω τοι λόγος ἔχει κἀκεῖνον τὸν Μίλωνα γυμνάζειν ἑαυτὸν, ἐνίοτε μὲν ἀνακαλύσαί τε καὶ μετακινῆσαι τῆς ἕδρας ἐπιτρέποντα τοῖς βουλομένοις. ἀλλὰ τοῦτο μὲν σκελῶν ἂν εἴη μάλιστα γυμνάσιον. ἐνίοτε δὲ, εἰ τὰς χεῖρας γυμνάζειν βούλοιτο, τὴν πυγμὴν διαλύσειν κελεύοντα. αὖθις δ' αὖ ὥς φασιν ἐν ταῖς χερσὶν ἔχων, ἢ ῥοιὰν, ἤ τι τοιοῦτον ἕτερον, ἀφαιρεῖσθαι τοῖς βουλομένοις παρεῖχε. πάντη μὲν οὖν τὰ γυμνάσια μεγίστης ἰσχύος, ἐπίδειξίν τε ἅμα καὶ ἄσκησιν ἔχει. τόνον δὲ μορίων γυμνάζει τε καὶ ῥώννυσι, κἀπειδὰν ἤτοι διαλαβὼν ἕτερόν τινα μέσον, ἢ διαληφθεὶς αὐτὸς ἐπηλλαγμένων πρὸς ἀλλήλας τῶν χειρῶν τε καὶ τῶν

δακτύ-

δακτύλων, ἤτοι περὶ κρατουμένου προσάξειε διαλύειν, ἢ αὐτὸς λύοι τοῦ κρατοῦντος. οὕτω δὲ κἀπειδὰν ἑτέρου περισυνδύσαντος ἐκ πλαγίων αὐτῷ προσελθὼν, ἐν κύκλῳ ταῖς λαγόσι περιλαβὼν τὰς χεῖρας ὥσπερ τι φορτίον ἀράμενος, ἀναφέροι τε ἅμα καὶ περιφέροι τὸν ἀρθέντα, καὶ μᾶλλον εἰ ὑπενδύοι τε καὶ ἀνανδύοι βαστάζων. ὧδε γὰρ ἂν ἀκριβῶς τὶς ἅπασαν τὴν ῥάχιν εἰς ῥώμην παρασκευάσειεν. οὕτω δὲ καὶ ὅσοι τὰ στέρνα πρὸς ἀλλήλοις ἀπερεισάμενοι, βιαίως ὠθοῦσιν εἰς τοὐπίσω. καὶ ὅσοι τῶν αὐχένων ἐκκρεμάμενοι κατασπῶσιν, εἰς εὐτονίαν παρασκευάζουσιν. ἀλλὰ τὰ μὲν τοιαῦτα καὶ χωρὶς παλαίστρας, ἢ βαθείας κόνεως δύναται γίγνεσθαι, καθ᾽ ὁποιοῦν χωρίον ἐπικροτοῦν ὀρθῶν ἑστώτων. ὅσα δὲ παλαίοντες εἰς ἀλλήλους δρῶσιν ἀσκοῦντες τὸν τόνον, ἤτοι κόνεως βαθείας, ἢ παλαίστρας δεῖται. ἔστι δὲ τὰ τοιαῦτα, περιπλέξαντες τοῖς ἑαυτοῦ δύο σκέλεσι, τὸ ἕτερον σκέλος τοῦ προσπαλαίοντος, ἔπειθ᾽ ἅψοντες πρὸς ἀλλήλας τὼ χεῖρε, τὴν μὲν ὑπὲρ τὸν αὐχένα βιαίως ἐρείδειν, ἥτις ἂν ᾖ κατ᾽ εὐθὺ τοῦ κατειλημμένου σκέλους, τὴν δ᾽ ἑτέραν ὑπὲρ τὸν βραχίονα. δύναιτο δ᾽

αὖ καὶ περὶ τὴν κεφαλὴν ἄκραν τὸ ἅμμα περι-
θεὶς, ἀνακλᾷ εἰς τοὐπίσω βιαζόμενος. τὰ τοι-
αῦτα γὰρ παλαίσματα, πρὸς εὐτονίαν ἑκα-
τέρου τῶν παλαιόντων ἀρκεῖ. καθάπερ γε καὶ
ὅσα ζώσαντες τοῖς σκέλεσι θατέρου τὸ ἕτερον,
ἢ κατ᾽ ἀμφοῖν ἄμφω καθεγόντος γίνεται. καὶ γὰρ
ἐπὶ ταῦτ᾽ ἀμφότερα εἰς ῥώμην παρασκευάζει.
κυρία δὲ τοιαῦτα ἕτερα κατὰ παλαίστραν ἐστὶν
εὔτονα γυμνάσια, περὶ ὧν ἁπάντων, τὴν ἐμ-
πειρίαν τε ἅμα καὶ τριβὴν ὁ παιδοτρίβης ἔ-
χει, ἕτερος δέ τις ὢν ὅδε τοῦ γυμναστοῦ, καθά-
περ ὁ μάγειρος τοῦ ἰατροῦ, καί πως ἔοικεν
οὖν καὶ τοῦθ᾽ ἡμῖν ἥκειν εἰς σκέμμα, περὶ οὗ λέ-
λεκται μὲν ἤδη καὶ κατ᾽ ἐκεῖνο τὸ βιβλίον, ὃ
Θρασύβουλον ἐπιγράφομεν. εἰρήσεται δὲ καὶ
νῦν ὅσον αὔταρκες εἰς τὸν παρόντα, πρότερόν
γε διελθόντων ἡμῶν τὰς διαφορὰς τῶν γυμ-
νασίων. ὅσα μὲν οὖν εὔτονα, καὶ δὴ λέλεκται.
καταβαίνειν δὲ καιρὸς ἐπὶ τὰ ταχέα, χωρὶς
εὐτονίας καὶ βίας. δρόμοι δ᾽ εἰσὶ ταῦτα,
καὶ σκιομαχίαι, καὶ ἀκροχειρισμοί, καὶ τὸ
διὰ τοῦ κωρύκου τε καὶ τῆς σμικρᾶς σφαίρας
γυμνάσιον, ὅταν ἐκ διεστώτων τε καὶ δια-
θεόντων γίγνηται. τοιοῦτον δέ τι καὶ τὸ ἐκ-

πλεθρίζειν,

πλεθρίζειν, καὶ τὸ πιτυλίζειν. τὸ δὲ ἐκπλεθρίζειν ἐστὶν, ἐπειδάν τις ἐν πλέθρῳ πρόσω τε ἅμα καὶ ὀπίσω διαθέων, ἐν μέρει πολλάκις ἐφ' ἑκάτερα χωρὶς καμπῆς, ἀφαιρεῖ τοῦ μήκους ἑκάστοτε βραχὺ, καὶ τελευτᾷ εἰς ἓν καταστῇ βῆμα. τὸ δέ τι πιτυλίζειν, ἐπειδὰν ἐπ' ἄκρων τῶν ποδῶν βεβηκὼς, ἀνατείνας τὼ χεῖρε, κινεῖ τάχιστα, τὴν μὲν ὀπίσω φέρων, τὴν δὲ πρόσω. μάλιστα δὲ τοίχῳ παριστάμενοι, γυμνάζονται τοῦτο τὸ γυμνάσιον, ἵν' εἰ καί ποτε σφαλλοιντο, προσαψάμενοι τοῦ τοίχου, ῥᾳδίως ὀρθῶνται. καὶ οὕτω δὲ γυμναζομένων, λανθάνει τε τὰ σφάλματα, καὶ ἀσθενέστερον γίγνεται τὸ γυμνάσιον. ὠκεῖαι δὲ κινήσεις εἰσὶν, οὐ μὴν βίαιοί γε, καὶ ὅσαι κατὰ παλαίστραν ἐπιτελοῦνται κυλινδουμένων ὀξέως καθ' ἑτέρων τε καὶ καταμόνας. ἐγχωρεῖ δὲ καὶ ὀρθοὺς ἐνειλουμένους τε ἅμα καὶ μεταβάλλοντας, ἐν τάχει τοὺς πέλας ὀξὺ γυμνάσασθαι γυμνάσιον. ἐγχωρεῖ δὲ καὶ διὰ τῶν σκελῶν μόνων ὀρθὸν ἐφ' ἑνὸς χωρίου γυμνάσασθαι γυμνάσιον ὀξύ. πολλάκις μὲν εἰς τοὐπίσω μόνον ἀφαλλόμενον, ἔστιν ὅτε δὲ καὶ εἰς τοὔμπροσθεν ἀναφέροντα τῶν σκελῶν ἑκά-

τόρον ἐν μέρει. καὶ μὲν δὴ καὶ διὰ τῶν χειρῶν ἔνεστιν ὀξὺ γυμνάσιον ὁμοιότροπον γυμνάσασθαι, χωρὶς τοῦ κατέχειν ἁλτῆρας, ὑπαλλάττοντα τὰς κινήσεις αὐτῶν εἰς πυκνότητά τε ἅμα καὶ τάχος, εἴτε πὺξ ἐθέλοι τις, εἴτε χωρὶς πυγμῆς ἀναχθήσειεν ἁπλῶς. τοιοῦτον μὲν δὴ καὶ τὸ ταχὺ γυμνάσιον ἐστὶν, ἐν οἷς εἴπομεν εἴδεσιν ἀφωρισμένον. ἤδη δ' ἐπὶ τὸ σφοδρὸν ἰέναι καιρός. ἔστι δ' ὡς εἴρηται σύνθετον ἐξ εὐτόνου τε καὶ ταχέος. ὅσα γὰρ εὔτονα τῶν γυμνασίων εἴρηται, τούτοις ἅπασιν ὡς σφοδροῖς ἄν τις χρῷτο, κινήσεις ταχείας προσθείς. οὐχ ἥκιστα δὲ καὶ τὰ τοιαῦτα γυμνάσια σφοδρὰ σκάψαι, καὶ δισκεῦσαι, καὶ κινῆσαι, καὶ πηδῆσαι συνεχῶς, ἄνευ τοῦ διαναπαύεσθαι. οὕτω δὲ καὶ τὸ ἀκοντίζειν ὁτιοῦν τῶν βαρέων βελῶν συνείροντα τὴν ἐνέργειαν, ἢ βαρέσιν ὅπλοις ἐσκεπασμένον, ἐνεργεῖν ὀξέως. ἀμέλει καὶ οἱ γυμναζόμενοι διαζινος τῶν τοιούτων ἀναπαύονται κατὰ βραχύ. καί τι ἡ κατὰ τὸ συνεχές τε καὶ διαλεῖπον γυμνάσιον ἤδη πως γινωσκέσθω διαφορά. τὰ γὰρ εἰρημένα νῦν δὴ πάντα διαλείποντος, μᾶλλον εἰς χρείαν ἄγουσι, καὶ μάλισθ' ὅσα πόνοι τινές εἰσι καὶ ἔργα,

μὲ

μὴ μόνον γυμνάσια, καθάπερ τὸ ἐρέσσειν τε καὶ σκάπτειν. ὅσα δ' ἀσθενέστερα τῶν γυμνασίων ἐστὶν, ἄνευ τοῦ διαναπαύεσθαι γίνεται μᾶλλον, ὥσπερ δόλιχός τε καὶ αἱ ὁδοιπορίαι. ταῦτ' οὖν ἅπαντα γυμνασίων ἐστὶν εἴδη, τάς γε νῦν εἰρημένας ἔχοντα διαφοράς. καὶ πρὸς τούτοις ἔτι, τὸ τὰ μὲν ὀσφὺν μᾶλλον, ἢ χεῖρας, ἢ σκέλη διαπονεῖν. τὰ δὲ τὴν ῥάχιν ὅλην, ἢ τὸν θώρακα μόνον, ἢ τὸν πνεύμονα μόνον. βάδισις μέν γε καὶ δρόμος, ἴδια σκελῶν γυμνάσια. ἀκροχειρισμοὶ δὲ καὶ σκιομαχίαι, ἴδια χειρῶν. ὀσφύος δὲ, τὸ ἐπικύπτειν τε καὶ ἀνακύπτειν συνεχῶς, ἢ αἴροντά τι βάρος ἀπὸ τῆς γῆς, ἢ ἐν ταῖν χεροῖν βαστάζοντά τι διὰ παντός. ἔνιοι δὲ καταθέντες ἁλτῆρας ἐν τῷ πρόσθεν διεστῶτας ἀλλήλων ὀργυίαν, εἶτ' ἐν μέσῳ ἱστάντες αὐτῶν, ἀναιροῦνται προκύπτοντες, τῇ μὲν δεξιᾷ χειρὶ τὸν ἐν τοῖς ἀριστεροῖς, τῇ δὲ ἀριστερᾷ, τὸν ἐν τοῖς δεξιοῖς, καὶ αὖθις ἑκάτερον εἰς τὴν οἰκείαν κατατίθενται χώραν. καὶ τοῦτο δρῶσιν ἐφεξῆς πολλάκις ἀτρεμίζοντες τῇ βάσει. τὰ δὲ πλάγια μέρη τῆς ῥάχεως, ἡ κίνησις ἥδε διαπονεῖ μᾶλλον, ἤπερ ἡ προειρημένη τὰ κατ' εὐθύ. θώρακος δὲ καὶ πνεύμονος αἱ μέγισται

τῶν ἀναπνοῶν οἰκεῖα γυμνάσια. καθάπερ καὶ αἱ μέγισται φωναὶ πρὸς τοῖς εἰρημένοις, ἁπάντων τῶν φωνητικῶν ὀργάνων. εἴρηται δ' ὁ κατάλογος αὐτῶν, ἐν τοῖς περὶ φωνῆς ὑπομνήμασιν. ἐπεὶ δ' ἐνταῦθα τοῦ λόγου γεγόναμεν, οὐ χεῖρον ὑπὲρ ἁπάντων διελθεῖν τοῦ ζώου τῶν μορίων, ὅσα τε κινήσεις τινὰς ἐναργεῖς ἔχει, καὶ ὅσα βραχείας τε καὶ ἀμαυράς. καὶ τίνα μὲν ἐξ ἑαυτῶν κινεῖται, τίνα δὲ ὑφ' ἑτέρων. ἡ γὰρ τοιαύτη διαίρεσις, οὐ σμικρὰν χρείαν παρέξει τῷ γυμναστῇ, πρὸς τὸ κινεῖν ἅπαντα τοῦ ζώου τὰ μόρια, ποτὲ μὲν ἐξ ἑαυτῶν τε καὶ κατὰ τὰς οἰκείας δυνάμεις, ἔστιν ὅτε δ' ὑφ' ἑτέρων τε καὶ δι' ἑτέρων. αἱ γὰρ κατὰ προαίρεσιν ἐνέργειαι πᾶσαι μυῶν τε καὶ νεύρων, καὶ τενόντων, ἴδιαι κινήσεις εἰσίν. εἰ δὲ καὶ σφοδρότεραι γίνοιντο, τὰ μὲν εἰρημένα μόρια πρῶτά τε καὶ μάλιστα γυμνάζουσι, κατὰ δὲ τὸ συμβεβηκός, καὶ τὰς ἀρτηρίας. ὅσα δὲ καὶ φλέβες καὶ σάρκες καὶ σύνδεσμοι, καὶ τὰ ἄλλα σύμπαντα τοῦ ζώου μόρια, συγκινοῦνται τοῖς προειρημένοις. αἱ δ' ἄλλαι κινήσεις ἐν τοῖς τῶν ζώων σώμασιν, ὅσαι μὴ κατὰ κοινὴν προαίρεσιν, ἀλλ' ἤτοι φυσικαί τινες, ἢ κατὰ τῆς ψυχῆς γίνονται

πάθη,

πάθη, διτταὶ μέν εἰσι κατὰ γένος. αἱ μὲν ἕ-
τεραι, καρδίας καὶ ἀρτηριῶν, αἱ δ' ἕτεραι φλε-
βῶν, αἱ δὲ ἕτεραι φλεβῶν τε καὶ ἥπατος ἐνερ-
γειαι. πρῶτον μὲν τούτων καὶ μάλιστα, δεύτερον
δὲ τῶν ἄλλων ἁπάντων μορίων, ἐπειδὴ πάν-
τα τέτταρσι φυσικαῖς διοικεῖται δυνάμεσιν.
ἡ μὲν δὴ τῶν ἀρτηριῶν τε καὶ τῆς καρδίας κί-
νησις οὐκ ἔστιν ὅτε ἐκλείπει τὸ πάμπαν, ἐπιτεί-
νεται μέντοι καὶ ἀνίεται κατὰ μέγεθος καὶ
σμικρότητα, καὶ τάχος καὶ βραδυτῆτα καὶ
σφοδρότητα, παρὰ πολλὰς αἰτίας, ἃς συμ-
πάσας μὲν ἐν τῇ περὶ τῶν ἐν τοῖς σφυγμοῖς αἰ-
τιῶν πραγματείᾳ διῆλθον. ἀρκεῖ δ' ἐν τῷ πα-
ρόντι τὰ κεφάλαια μόνον αὐτῶν εἰπεῖν τὰ πρῶ-
τα. μία μὲν οὖν τῆς μεταβολῆς τῶν σφυγμῶν ἐ-
στιν, αὔξησίς τε καὶ μείωσις τῆς ἐμφύτου θερ-
μότητος. ἑτέρα δέ, ἡ κατὰ τὴν ποσότητα τοῦ
ψυχικοῦ πνεύματος ἀλλοίωσις. τρίτη δ' ἡ περὶ τὴν
τῆς δυνάμεως εὐρωστίαν τε καὶ ἀρρωστίαν. τε-
τάρτη δέ, ἡ κατὰ τὰ τῶν ὀργάνων πάθη. ἀλ-
λὰ περὶ μὲν ταύτης, οὐ νῦν διδάσκειν και-
ρός. ἤδη γὰρ νοσεῖν ἀνάγκη τὸ ζῶον ἐν τοῖς τοι-
ούτοις πάθεσιν. αἱ δ' ἄλλαι πᾶσαι τῶν σφυγμῶν
ἀλλοιώσεις, καὶ ἐν τοῖς ὑγιαίνουσι γίνονται. παρὰ μὲν

τὴν

τὴν αὔξησίν τε καὶ μείωσιν τοῦ ἐμφύτου θερμό-
τητος, ἥ τε παρὰ τὰς ὥρας καὶ τροφὰς καὶ πό-
ματα καὶ λουτρὰ, καὶ τρίψεις καὶ ὕπνους, καὶ
ἐγρηγόρσεις, ἔτι τε τὰ ψυχικὰ πάθη, καὶ τὰς
κατὰ προαίρεσιν ἐνεργείας. ἡ δὲ παρὰ τὴν τοῦ
ψυχικοῦ πνεύματος ἀλλοίωσιν, ἐν ταῖς τῶν
καθ' ὁρμὴν κινήσεων διαφοραῖς. ἡ δὲ παρὰ
τὴν τῆς δυνάμεως εὐρωστίαν τε καὶ ἀῤῥωστίαν
ἐν ταῖς εὐκρασίαις τε καὶ δυσκρασίαις αὐτοῦ
τοῦ σώματος, τῆς τε καρδίας καὶ τῶν ἀρτηριῶν.
αἱ δὲ τῶν φλεβῶν ἐνέργειαι σὺν καὶ τοῖς ἄλ-
λοις ἅπασιν ὀργάνοις, ὅσα περὶ τὴν τῆς τροφῆς
οἰκονομίαν ὑπὸ τῆς φύσεως ἐγένετο κατὰ τὰς
ἐδωδάς τε καὶ πόσεις, ἀναδόσεις τε καὶ πέψεις,
καὶ θρέψεις ἀλλοιοῦνται, μέρος δέ τι ταύταις
ἐστὶν κἀν ταῖς ἀρτηρίαις. ὅσαι δὲ τῶν κινήσεων
οὐκ εἰσὶν ἐνέργειαι, τριττὴ τούτων ἡ διαφορά.
τινὲς μὲν γὰρ ἐξ ἑαυτῶν τοῖς ζώοις ἐγγίγνονται,
τινὲς δὲ ἔξωθεν προσέρχονται, τινὲς δὲ ὑπὸ
φαρμάκων καταναγκάζονται, ἐξ ἑαυτῶν μὲν,
ἃς ἔμπροσθεν εἶπον, ἔξωθεν δὲ, κατὰ τοὺς πλοῦς,
καὶ τὰς ἱππασίας, καὶ τὰς αἰωρήσεις, ὅσαι τε
ἐκ τῶν ὀχημάτων γίγνονται, καὶ ὅσα διὰ σκιμ-
πόδων ἐκκρεμαμένων, ἢ λίκνων σειομένων, ἢ

ἐν

ἐν ταῖς τροφῶν ἀγκάλαις τοῖς βρέφεσιν. ἐκ δὲ τῶν ἔξωθεν κινήσεων, εἴη ἂν καὶ ἡ ἀνάτριψις, εἴθ' οὕτως τὶς αὐτὴν ὀνομάζειν ὁμοίως τοῖς παλαιοῖς, εἴτε καὶ χωρὶς τῆς, ἀνὰ, προσθέσεως ὡσαύτως τοῖς νεωτέροις βούλοιτο. διαφέρει γὰρ οὐδὲν εἰς τὰ παρόντα. ἔνιαι μέν τοι κινήσεις εἰσὶ μικταὶ, καθάπερ καὶ ἱππασίαι. οὐ γὰρ ὥσπερ ἐν τοῖς ὀχήμασι, καὶ μάλιστα ἐν οἷς κατακλίναντες ἀτρεμίζομεν, οὕτω κἂν τοῖς τῶν ἵππων ὀχήμασι συμπίπτει, σείεσθαι μόνον ὑπὸ τοῦ φέροντος, ἐνεργοῦντα μηδὲν, ἀλλὰ τὴν ῥάχιν ὄρθιον ἀπευθύνειν χρὴ, καὶ τοῖς μηροῖς ἀμφοτέροις ἀκριβῶς ἔχεσθαι τῶν πλευρῶν τοῦ ἵππου, καὶ τετάσθαι τὰ σκέλη, καὶ προορᾶσθαι τὰ πρόσθεν. ἐν τούτῳ γὰρ καὶ ἡ ὄψις γυμνάζεται, καὶ ὁ τράχηλος πονεῖ. μάλιστα δ' ἐν τῷ τοιούτῳ γυμνασίῳ σείεται τὰ σπλάγχνα, σείεταί γε μὴν οὐδὲν ἧττον τὰ σπλάγχνα, καὶ τοῖς ἁλλομένοις. ἐν μέν τοι ταῖς τῶν ὀχημάτων αἰωρήσεσιν ἧττον, ὥςτε εἴ τις ἐθέλοι τὰ κατὰ φρενῶν σπλάγχνα κινῆσαι βιαιότερον, ἐπί τε τοὺς εἰρημένους ἡκέτω πόνους, καὶ πρὸς τούτοις, ὅσα διὰ τῶν ἁμμάτων περιθέσεως τρίβουσι. χρὴ δ' ὄπισθεν εἶναι τὸ τρίβοντα,

περιφέ-

περιφέροντα τὼ χεῖρε, ποτὲ μὲν ἐπ' ἀριστερᾷ, ποτὲ δ' ἐπὶ δεξιᾷ, συνεπικλινόμενα πρὸς ταῦτα καὶ τριβόμενα, συγκινοῦσι μέν πως τὰ κάτω τῶν φρενῶν σπλάγχνα, καὶ αἱ μέγισται τῶν ἀναπνοῶν τε καὶ φωνῶν, ὥσπερ γε καὶ αἱ ἐκφυσήσεις αὗται καταμόνας γινόμεναι, καὶ αἱ μετὰ καταλήψεως ἐν αὐλήσεσί τε καὶ φωναῖς. καὶ αὐτὴ δ' ἡ κατάληψις τοῦ πνεύματος γυμνάσιον ἐστὶν, οὐχ ἧττον τῶν κατ' ἐπιγάστριον, ἢ τῶν κατὰ θώρακα μυῶν. ἀλλὰ περὶ μὲν ταύτης αὖθις εἰρήσεται. πρὸς γὰρ ταῖς εἰρημέναις ἀρχῇ, καὶ ἄλλην οὐ σμικρὰν χρείαν ἔχει, ἧς ἕνεκεν ἐπὶ τελευτῇ τῶν γυμνασίων αὐτὴν παραλαμβάνομεν. ἐπὶ δὲ τὸ προκείμενον ἐπανιτέον, ὡς πολλαὶ τῶν ἐγγινομένων κινήσεων τοῖς τοῦ ζώου μορίοις, οὔτ' ἐνέργειαι τῶν μορίων αὐτῶν εἰσιν, οὔτ' ἐνεργείαις ἀκολουθοῦσιν, ἀλλ' ὑφ' ἑτέρων τε καὶ δι' ἑτέρων ἀποτελοῦνται, ὡς ἐπὶ τῶν ὀχουμένων γίνονται, καὶ πλεόντων ἢ τριβομένων, καὶ καθαιρομένων ὑπὸ φαρμάκων, ἐμετηρίων τε καὶ ὑπηλάτων. ἀλλ' ἡ τοιαύτη κίνησις, οὐκ ἔστι τῆς ὑγιεινῆς πραγματείας. αἱ δ' ἄλλαι πᾶσαι, καὶ μάλιστα ἡ διὰ τρίψεως ἀναγκαιοτάτη γινώσκεσθαι τοῖς ὑγιεινοῖς. τὸ

γὰρ

γὰρ τούτων, τέχνης ἐστὶν, ἁπασῶν τῶν κινήσεων ἐπίστασθαι τὰς δυνάμεις, ὥσπερ οἶμαι τῶν τεχνικῶν αὐτῶν ἁπάσας τὰς κατὰ μέρος. ἐκεῖνοι μὲν γὰρ τῆς κατὰ τὴν ὕλην ποικιλίας, ὁ γυμναστὴς δὲ τῆς δυνάμεως αὐτῆς ἔχει τὴν γνῶσιν. εἰ γοῦν τίς με κελεύσειεν ὁπλομαχικὰς κινήσεις ἢ ἑτέραν διδάσκειν, ἢ αὐτὸν εὐρύθμως κινεῖσθαι, οὐκ ἂν δυναίμην καλῶς ἐνεργῆσαι, μίαν δὲ αὐτῶν τὴν ἐπιτυχοῦσαν. εἰ μέντοι παρείην τινὶ τῶν ὁπλομαχικῶν ἐνεργοῦντι, καὶ τίνα δύναμιν ἑκάστη τῶν ἐνεργειῶν ἔχει, καὶ τί μάλιστα μόριον ἐκπονεῖ, πάντων ἂν ἐκείνων ἀκριβέστερον εἰδείην. μᾶλλον δ' εἰ χρὴ τἀληθὲς εἰπεῖν, ὁ μὲν ὁπλομαχικὸς, οὐδὲν ἂν εἴποι τῆς δυνάμεως αὐτῶν, ὁ δὲ περὶ τὰ γυμνάσια τέχνην ἐπιστάμενος ἀκριβῶς, ἁπάσας διαγνώσεται, πρὸς ὡρισμένους σκοποὺς ἀναφέρων. ἢ γὰρ βίαιοί τινές εἰσι, καὶ βαρεῖαι καὶ εὔτονοι, ἢ κοῦφαι καὶ ταχεῖαι καὶ σύντονοι, ἢ βίαιοί τε ἅμα καὶ ὀξεῖαι. ταῦτα οὖν γνωρίσεις ῥᾳδίως ἐν αὐτῷ τῷ θεάσασθαι γινόμενα, καὶ πρὸς τούτοις ἔτι τίνες μὲν ἐνεργεῖαι, σκέλη μᾶλλον ἢ χεῖρας, ἢ θώρακα, τίνες δ' ὀσφῦν, ἢ κεφαλὴν, ἢ ῥάχιν, ἢ γαστέρα. τίνες δ' ὅλως ἄλλο μέρος ὑπὲρ τἆλλα

διαπονοῦ-

διαπονοῦσιν. ὁ μὲν γὰρ ὁπλομαχικὸς, εὐρύθμως μὲν ἐνεργῆσαι κινήσεις ταχείας, εἰ οὕτως ἔτυχεν, εὐτόνους τε ἅμα καὶ βαρείας. οὐ μὴν ὅτι τε πυκνοῦσι καὶ ἰσχναίνουσιν αἱ τοιαῦται κινήσεις, οἶδεν, ὥσπερ οὐδ᾽ ὅτι σαρκοῦσί τε καὶ ἀραιοῦσιν αἱ βραδύτεραι. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον ἐνεργῆσαι μέν ποτε κινήσεις, εὐτόνους τε ἅμα καὶ βραδείας καὶ βαρείας, οὐ μὴν ὅτι γε ῥώμην αὗται καὶ βάρος σώματος κατασκευάζουσιν οἶδεν. οὕτω καὶ ὁ ἡνιοχικὸς ἐνεργῆσαι μὲν ἁπάσας τὰς κατὰ μέρους ἐνεργείας, εὐρυθμότατά τε ἅμα καὶ τῇ χρείᾳ συμφορώτατα. ποῖαι δ᾽ αὐτῶν ἤτοι λεπτύνουσιν, ἢ σαρκοῦσιν, ἢ ῥώμην, ἢ [illegible] ἀποτελοῦσιν, ἢ μαλακὸν, ἢ σκληρὸν, ἢ πυκνὸν, ἢ ἀραιὸν ἐργάζονται τὸ σῶμα παντάπασιν ἀγνοεῖ. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον, ὁ σφαιριστικὸς ἁπάσας μὲν ἐπίσταται τὰς τῆς σφαίρας βολάς τε καὶ λήψεις, οὐ μὴν ἣν εἶναί γε διάθεσιν ἑκάστη τῷ σώματι περιποιεῖ. οὕτω καὶ ὁ παιδοτρίβης ἁπασῶν μὲν τῶν κατὰ παλαίστραν ἐνεργειῶν ἐπιστήμων ἐστίν. ὅτι δὲ ἑκάστη πέφυκε δρᾶν, ἀγνοεῖ, καὶ συλλήβδην εἰπεῖν, ἅπαντες ἄνθρωποι τεχνῖταί τε καὶ ἄτεχνοι, διὰ τῶν

σωμάτων

σωμάτων ἐνεργούντων, ἀγνοοῦσι τῶν ἐνεργει-
ῶν τὰς δυνάμεις, ὀρχησταί, ναυτίλοι, τέκτονες,
ἁλιεῖς, γεωργοί, χαλκεῖς, οἰκοδόμοι, σκυτοτό-
μοι, πάντες ἁπλῶς οἵ τι πράττοντες. ἀλλ' ὁ
γυμναστικός, ἀφ' ὧν εἶπον ὀλίγον ἔμπροσθεν ὁρ-
μώμενος, εἰ καὶ νῦν πρῶτος εἴη θεώμενος ἡν-
τιναοῦν ἐνέργειαν, οὐκ ἀγνοήσει τὴν δύναμιν
αὐτῆς. οἷον αὐτίκα τῶν ὀρχηστῶν αἱ σύντονοι κινή-
σεις, ἐν αἷς ἅλλονται μέγιστα, καὶ περιδινοῦν-
ται στρεφόμενοι τάχιστα, καὶ ὀκλάσαντες ἐξα-
νίστανται, καὶ περισύρουσι καὶ διαχίζουσι ὅτι
πλεῖστον τὰ σκέλη, καὶ ἁπλῶς εἰπεῖν, ἐν αἷς ὀ-
ξύτατα κινοῦνται, λεπτὸν καὶ μυῶδες, καὶ
σκληρὸν καὶ πυκνόν, ἔτι τε σύντονον ἀποτελοῦ-
σι τὸ σῶμα. κατὰ δὲ τὰς ἐκλύτους τε καὶ βρα-
δείας καὶ μαλακὰς κινήσεις, οὐ μόνον οὐκ ἂν
γένοιτο τὸ σῶμα τοιοῦτον, οἷον εἴρηται νῦν,
ἀλλ' εἰ καὶ φύσει μυῶδές τε καὶ σύντονον ὑ-
πάρχει, τὴν ἐναντίαν ἀμείψει διάθεσιν. ὅπερ
οὖν ὀλίγον ἔμπροσθεν ἔλεγον, ὡς ὁ παιδοτρίβης
ὑπηρέτης ἐστὶ τοῦ γυμναστοῦ τοιοῦτος, οἷόσπερ ὁ
μάγειρος ἰατροῦ, τοῦτο καὶ νῦν ἀποδέδεικται.
σκευάζει γὰρ ὁ μάγειρος, ἢ τεῦτλον ἢ φακῆν,
ἢ πτισάνην ἄλλοτ' ἀλλοίως, οὔτε τὸ σκευα-

ζόμενον ὁποῖόν τι τὴν δύναμιν ἐστὶν ἐπιστάμε-
νος, οὐδ' ἥτις τῶν σκευασιῶν βελτίστη. ὁ δ'
ἰατρὸς, οὐδὲν μὲν τούτων ὁμοίως τῷ μαγείρῳ
παρασκευάσαι δυνατός ἐστι. παντὸς δὲ τοῦ
παρασκευασθέντος, ἐπίσταται τὴν δύναμιν. ὁ
τοίνυν γυμναστὴς τοῦ προκειμένου ἐν τῷ λόγῳ
μειρακίου, τοῦ τὴν ἀρίστην ἔχοντος κατασκευὴν,
ἐπίσταται μὲν ἁπάντων γυμνασίων τὰς δυ-
νάμεις, ἐκλέγεται δὲ καθ' ἕκαστον εἶδος τὰ σύμ-
μετρά τε, καὶ μετὰ τῶν ἀμετρίων ἑκατέρων.
οὔτε γὰρ ὀξέως, οὔτε βραδέως ἡ ἀρίστη κατα-
σκευὴ τοῦ σώματος, ἀλλὰ τοῦ μέσου τε καὶ συμ-
μέτρου δεῖται γυμνασίου. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν
λόγον, οὔτε βιαίου καὶ σφοδροῦ, οὔτ' ἐκλύτου καὶ
ἀμυδροῦ, ἀλλὰ κἀντεῦθεν τὸ σύμμετρον ἄρι-
στον. οὐ γὰρ ὑπαλλάττειν προσήκει τὴν ἀρίστην
κατασκευὴν τοῦ σώματος, ἀλλὰ φυλάττειν.
εἴτ' οὖν ἐν ὅπλοις ἐθέλοι γυμνάζεσθαι τὸ τοιοῦ-
τον μειράκιον, ὁ γυμναστὴς αὐτοῦ τὸν ἐμπειρό-
τατον ἐκ τῆς ὕλης τῶν ὁπλομαχικῶν ἐνεργειῶν πα-
ραλαβὼν, ἁπάσας αὐτῷ δειχθῆναι κελεύσει,
κἄπειτ' αὐτὸς ἐκλέξεται καὶ διακρινεῖ καὶ προ-
στάξει, περὶ ποίας μὲν αὐτῶν ἐπὶ πλέον χρὴ γυμνά-
ζεσθαι, καὶ περὶ ποίας δ' ὀλιγάκις, ἢ συμμέτρως, ἢ
οὐδ'

οὐδ' ὅλως, ἢ διὰ παντός. οὐ γὰρ δύναται λαθεῖν αὐτόν, ὅτι ὅτι μόριον ἑκάστη διαπνεῖ μᾶλλον, οὐδ' ἥτις αὐτῶν ἐστιν ἡ ποιότης τε καὶ ἡ δύναμις, εἴτε διὰ σφαίρας ἐπιθυμήσειε γυμνάζεσθαι, κἀνταῦθα πάλιν ἐξευρήσει τό, τε εἶδος τῶν ἐνεργειῶν, καὶ τὴν ποιότητα καὶ τὸ μέτρον, ὑπηρέτην λαβὼν τὸν σφαιριστικόν, ὑπὲρ τοῦ τὴν ὕλην ἅπασαν θεάσασθαι τῶν ἐνεργειῶν. αὐτῆς μὲν γὰρ τῆς κατὰ μέρος ὕλης ἑκάστης τῶν τεχνῶν ἄπειρος ἐστὶν ὁ γυμναστής, ᾗ γυμναστής ἐστιν. εἰ δὲ ἅπαξ αὐτὴν θεάσαιτο, τήν τε ποιότητα καὶ τὴν δύναμιν αὐτίκα γνωρίζει. μυρίους γοῦν ἡμεῖς ἀσθενέστερα τινὰ μόρια τοῦ σώματος ἔχοντας, ὡς συνεχέστατα τοῖς κατ' αὐτὰ νοσήμασιν ἁλίσκεσθαι, διὰ μόνης γυμναστικῆς ἀνερρώσαμεν, οὐχ ἅπαντας ἀπὸ τῶν οἰκείων γυμνασίων, ἀλλ' εἴτ' ὀρχηστικὸς ἦν ὁ ἄνθρωπος, εἴθ' ὁπλομαχικός, εἴτε παγκρατιαστικός, εἴτε παλαιστρικός, εἴθ' ὁτιοῦν ἄλλο, τὰς γὰρ ἐκείνης τῆς τέχνης κινήσεις ἁπάσας, αὐτὸν ἐπιτάξαντες ἡμῶν παρόντων κινηθῆναι, κᾆτ' ἐξ αὐτῶν ἐκλεξάμενοι τὰς ἐπιτηδειοτάτας ἅμα καιρῷ τε καὶ μέτρῳ. περὶ μὲν δὴ τῆς τοιούτων ἐπανορθώσεως ἐπὶ προήκοντι τῷ λόγῳ διαλέξομαι, κατ' ἐκεῖνο τὸ μέρος τῆς πρα-

γματείας ἐν ᾧ περὶ τῶν μοχθηρῶν κατασκευῶν τοῦ σώματος διέξειμι, νυνὶ δὲ τὸ μὲν ἄριστον σῶμα πρόκειται φυλάττειν ἄριστον. ἐξ ἁπάντων δ' ἐκλεκτέον αὐτῷ τὸ σύμμετρον, ἐκ τρίψεων, ἐκ γυμνασίων, ἐκ λουτρῶν, ἐκ τροφῶν, ἐξ ὕπνων, μήτε μαλακωτέραν αὐτοῦ τὴν ἕξιν τοῦ σώματος ἐργαζομένους, μήτε σκληροτέραν. ἡ μὲν γὰρ εὐκίνητος ὑπὸ τῶν ἔξωθεν αἰτίων, ἡ δὲ τὴν αὔξησιν κωλύει, μήτε πυκνοτέραν, ὡς ἴσχεσθαί τι τῶν κατὰ σάρκα περιττωμάτων, μήτε ἀραιοτέραν ὡς ἀπορρεῖν τι καὶ τῶν χρηστῶν. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον οὐδ' ἰσχνότερον ἑαυτοῦ ποιητέον, οὐδὲ παχύτερον εἴπερ ἄριστα διέκειτο, γινώσκοντας, ὡς τὸ μὲν ἰσχνότερον, εὐεπηρέαστον ὑπὸ τῶν ἔξωθεν αἰτίων, τὸ δὲ παχύτερον, ὑπὸ τῶν ἔνδοθεν ἐξ αὐτοῦ τοῦ σώματος ὁρμωμένων. τί δεῖ λέγειν, ὡς οὐδὲ θερμότερον αὐτὸ, ἢ ψυχρότερον, ἢ ξηρότερον, ἢ ὑγρότερον ἀποφαντέον, εἴπερ ἀμέμπτως ἐκέκρατο. εἷς οὖν ἐπὶ τοιούτου σώματος ὁ σκοπὸς ἐν ἁπάσαις ταῖς ὑγιειναῖς ὕλαις τὸ σύμμετρόν τε καὶ μέτριον, ὅπερ ἀκριβῶς ἐστὶ μέσον ἑκατέρων τῶν ἀμετριῶν. ὡς δ' ἄν τις μάλιστα τοῦ σκοποῦ τυγχάνοι. λέλεκται μὲν ἤδη καὶ πρόσθεν, ἀλλ'

οὐδὲν

οὐδὲν χεῖρον ὑπὲρ τῶν ἀναγκαιοτάτων ἀναμιμνήσκειν πολλάκις. ἡ μὲν πρώτη τῶν ἡμερῶν, πλατὺν ἔχει τὸν στοχασμόν, ἡ δὲ δευτέρα καὶ ἡ τρίτη καὶ ἡ τετάρτη, καὶ τῶν λοιπῶν ἑκάστη, κατὰ τὸ ἑξῆς ἀκριβέστερον. ἐν γὰρ τῇ πρώτῃ διὰ τῶν εἰρημένων σκοπῶν ἅπαντά σοι πραττέσθω. ἀποδυέσθω μὲν ἐπὶ πεπεμμένοις ἀκριβῶς τοῖς οὔροις, ὡς ὁ Αἰγίμιος ἐκέλευσεν. ἐφεξῆς δὲ τῆς μὲν ἀνατρίψεως ὁ σκοπὸς, ὡς μαλαχθῆναι τὰ μόρια. δηλώσει δὲ τό, τε ἐπιτρέχον ἄνθος αὐτοῖς, καὶ τὸ ῥᾳδίως ἐκμαλάττειν τὰ κῶλα, καὶ τὸ πρὸς τὰς κινήσεις ἁπάσας ἑτοίμως ἔχειν. μετὰ ταῦτα δὲ ἤδη γυμναζέσθω μέχρις ἂν εἰς ὄγκον αἴρηται τὸ σῶμα, καὶ εὐανθὲς ὑπάρχει, καὶ αἱ κινήσεις ἕτοιμοί τε καὶ ὁμαλαὶ καὶ εὔρυθμοι γίγνονται. ἐν τούτῳ δὲ καὶ ἱδρῶτα θεάσῃ θερμῷ ἀτμῷ συμμιγῆ, παύσασθαι τηνικαῦτα πρῶτον, ἐπειδὰν ἕν τι τῶν εἰρημένων ἀλλοιωθῇ. καὶ γὰρ εἰ φανείη σοι συστελλόμενος ὁ τοῦ σώματος ὄγκος, αὐτίκα παύειν τὸ μειράκιον. εἰ γὰρ ἐπὶ πλέον γυμνάζοις, ἐκκενώσεις τι καὶ τῶν χρηστῶν, ὥστ᾽ ἰσχνότερον ἀποδείξεις τὸ σῶμα, καὶ ξηρότερον καὶ ἀναυξέστερον. ὡσαύτως δὲ καὶ εἰ τὸ τῆς χρόας εὐαν

θὲς μαραίνοιτο, παύεσθαι. καὶ γὰρ καταψύξεις
τὸ σῶμα, καὶ διαφορήσεις ὑπὲρ πλέον, εἰ γυμνά-
ζοις ἔτι. καὶ μὲν δὴ καὶ τὸ κινήσεων ἕτοιμον, ἢ
εὔρυθμον ἢ ὁμαλὲς, ἐπειδὰν ἐνδιδόναι προσ-
φαίνηται καὶ ὀκλάζειν κατά τι, παύειν αὐ-
τίκα, καὶ εἰ περὶ τὸν ἱδρῶτα γίγνοιτό τις, ἢ κα-
τὰ τὸ πλῆθος, ἢ κατὰ τὴν ποιότητα μετα-
βολή. πλείονα γὰρ ἀεὶ καὶ μᾶλλον αὐτὸν γί-
γνεσθαι χρὴ καὶ θερμότερον, εἰς ὅσον ἂν αἱ κινή-
σεις ἀνάγονται πρὸς τὸ σφοδρότερον. ὅταν
οὖν ἢ ἐλάττων ἢ ψυχρότερος γίγνηται, δια-
φορεῖται ἤδη τὸ σῶμα, καὶ ψύχεται καὶ ξηραίνε-
ται περαιτέρω τοῦ προσήκοντος. ἀκριβῶς οὖν προ-
σέχειν τὸν νοῦν τῷ γυμναζομένῳ σώματι, καὶ
διαπαύειν εὐθέως, ἐπειδὰν προσφαίνηταί τι
τῶν εἰρημένων σημείων. οὐ μὴν αὐτίκα γε παρα-
λύειν λυσόμενον, ἀλλὰ τῆς μὲν ἀκμῆς τῶν γυμνα-
σίων ἀπέχειν, καὶ στῆναι κελεῦσαι, καὶ εἰ βουλη-
θείης κατοχὴν πνεύματος πληρῶσαι τὴν λαγόνα,
περιχέοντα τοὔλαιον ἀποθεραπεύειν τοὐντεῦθεν.
οἷον δέ τι πρᾶγμά ἐστιν ἡ ἀποθεραπεία, καὶ τί-
νων ἐν αὐτῇ σκοποί, καὶ τί τὸ μέτρον ἐξ ὧν τε
συμπληροῦται κινήσεών τε καὶ τρίψεων, ἐν τῷ μετὰ
ταῦτα λόγῳ δηλωθήσεται. νυνὶ μὲν γάρ μοι δο-
κῶ κατα-

καὶ καταπαύσειν ἤδη τὸν ἐνεστῶτα αὐταρκὲς ἔ-
χοντα μέτρον, ἐκεῖνο μόνον ἔτι προσθείς, ὡς καὶ
τὸ λουτρὸν τὸ ἀκριβῶς εὔκρατον ὑπὲρ τῆς προκει-
μένης ἡλικίας τε καὶ φύσεως ἐκλέγεσθαι προσή-
κει. πρόκειται δ' ἣν μεμνήμεθα τρίτη τις ἑβδο-
μὰς ἐτῶν ἀπὸ τῆς γενετῆς, τουτέστιν ἡ μετὰ τεσσαρε-
σκαιδέκατον ἔτος ἡλικία μέχρι πρώτου καὶ εἰκο-
στοῦ, καθ' ἣν οὐδέπω κελεύω ψυχρολουτρεῖν τὸ
μειράκιον, ἵν' ὑπὲρ πλεῖστον αὔξοιτο. τελειωθέντος
δὲ κατὰ μέγεθος, ἐπισκεψόμεθά τι καὶ περὶ τῆς ψυ-
χρολουσίας. ὡσαύτως δὲ καὶ ὑπὲρ τῶν ἐν κόνει γυμ-
νασίων ἀκριβέστερον ἐπισκεψόμεθα, κατὰ τὸν
ἑξῆς λόγον. ἐν δέ γε τῷ παρόντι τοσοῦτον εἰπεῖν ἀρ-
κέσει, τὸ μηδὲ κόνεως χρῄζειν τὸ μειράκιον, εἰ
τὸν οἶκον ἐν ᾧ γυμνάζεται, καθ' ὃν ἐν ἀρχῇ τρό-
πον ἐκέλευσα παρασκευασμένον ἔχοι. εἰ δέ
γε θερμότερος εἴη, καὶ κόνει χρηστέον. εἰ μέντοι δὴ
κονίσεται, πάντως λουστέον. εἰ δὲ μὴ κονίσαιτο,
δυνατὸν καὶ μὴ λούσασθαι, καὶ μάλιστα χειμῶ-
νος. ἐφεξῆς δὲ καὶ ὅσα περὶ τροφήν, ἢ ποτόν, ἢ
ὕπνον, ἢ περίπατον ἐστοχάσθαι χρή, τὸν ἐπι-
στάτην τοῦ μειρακίου, καὶ λεχθήσεται μὲν
ἐν τοῖς ἑξῆς. ἀδύνατον δ' ἀκριβῶς ἐπιτυ-
χεῖν αὐτῶν ἐν τῇ πρώτῃ τῶν ἡμερῶν, ἀλλὰ

κατὰ τὴν δευτέραν ὑπὸ πόνοις γυμνασίοις
ὅπως διῃτήθη γινώσκων, εἰ μὲν ἀκριβῶς φαί-
νοιτο διαφυλάττων τὴν ἑαυτοῦ φύσιν, ἐν τοῖς
αὐτοῖς μέτροις διαιτήσει τε καὶ διαγυμνά-
σει, μὴ φυλάττοντα δὲ, καθόλου ἂν ἐξίστηται τῶν
ἀρχαίων, ἐπανάγειν πειράσεται μεταβάλλων
τὰ μέτρα. καὶ τότε παύσεται ποιῶν ἄχριπερ
ἂν ἐφ᾽ ἑκάστου τῶν πραττομένων ἀκριβὲς ὁρίσῃ
τὸ μέτρον. ὁπόσαι δ᾽ εἰσὶ, καὶ τίνες αἱ εἰς τὸ παρὰ
φύσιν ἐκτροπαὶ, καὶ πῶς ἑκάστην χρὴ
διαγινώσκειν τε καὶ θεραπεύ-
ειν, ὁ ἐφεξῆς λόγος
ἐξηγήσε-
ται.

ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΥΓΙΕΙΝΩΝ
ΛΟΓΟΣ Γ.



ῶΝ ΓΡΑΨΑΝΤΩΝ ὙΓΙεινὰς πραγματείας, ἰατρῶν τε καὶ γυμναστῶν, ἔνιοι μὲν ἅπασιν ἀνθρώποις κοινάς τινας ὑποθήκας ἐποιήσαντο, μηδὲν νοήσαντες ὅλως ὑπὲρ τῆς κατ' εἶδος ἐν τοῖς σώμασιν ἡμῶν διαφορᾶς. ἔνιοι δ' ὅτι μὲν οὐ μικρῷ τινὶ διαφέρομεν ἀλλήλων, ἐδήλωσαν. ὡς δ' ἀδύνατον ἁπάσας ἐπελθεῖν τὰς διαφορὰς, ἑκόντες παρέλιπον. ὀλίγοι δέ τινες εἴδεσί τε καὶ γένεσιν ἐπιχειρήσαντες ἀφορίσασθαι, πλείονα διήμαρτον, ὧν κατώρθωσαν. ἡμεῖς δὲ κατὰ τὸ πρῶτον εὐθέως βιβλίον ἐδηλώσαμεν, ὁπόσα τὰ πάντα ἐστὶν εἴδη τῶν ἀνθρώπων σωμάτων, ἐπηγγειλάμεθά τε καθ' ἕκαστον ἰδίᾳ γράφειν ὑποθήκας ὑγιεινὰς, ἠρξάμεθα δ' ἀπὸ τοῦ τὴν κατασκευὴν ἄμεμπτον ἔχοντος. ἐπεὶ δὲ καὶ ὁ ἄριστος ἄνθρωπος ἐν περιστάσεσι πραγμάτων ἐνίοτε γινόμενος, ἢ ἑκὼν ἢ ἄκων ἐμπολίζεται κατὰ τὰ προστάγματα τῆς ὑγιει-

νῆς τέχνης διαιτᾶσθαι, κάλλιον ἔδοξεν ὑποθέ-
σθαι πρῶτον αὐτὸν ἐλεύθερον ἀκριβῶς, αὐτῇ
μόνος τῇ τοῦ σώματος ὑγεία σχολάζοντα. ὅ-
πως μὲν οὖν ἀνατρέφεσθαι χρὴ τὸν ἄριστον ἄν-
θρωπον, ὁ πρόσθεν λόγος ἔδειξε, μέχρι τῆς τεσ-
σαρεσκαιδεκαετίδος ἡλικίας ἐκτείνας αὐτοῦ
τὴν ἐπιμέλειαν. ὅπως δ' ἀνδροῦσθαι, διὰ τῶν δευ-
τέρων γραμμάτων ἐδηλώσαμεν. ἐμηκύνθη δ'
ὁ λόγος εἰς κοινὰ κεφάλαια τῆς ὑγιεινῆς πρα-
γματείας ἀφικόμενος, ὧν χωρὶς οὐχ οἷόν τ' ἦν
οὐδὲ περὶ τῆς ὑποκειμένης ἡλικίας τε καὶ φύ-
σεως ἀκριβῶς διελθεῖν. ἁπάσας γοῦν ἐξηριθμη-
σάμεθα τάς τε τῶν τρίψεων καὶ τῶν γυμνασίων δια-
φοράς. οὐ μὰ Δία τὰς κατὰ μόριον, ὅτι μὴ πάρ-
εργον ἕνεκα παραδειγμάτων εἰς χρείαν ἐλθού-
σας, ἀλλὰ τὰς ἐν εἴδεσί τε καὶ γένεσιν ἀφορισ-
μένας. ἐν μὲν ταῖς τρίψεσι τήν τε σκληρὰν καὶ τὴν
μαλακὴν, καὶ πρὸς τούτων γε τὴν σύμμε-
τρον, ἥν τινα δύναμιν ἔχουσιν ἐξηγησάμενοι.
προσθέντες δ' αὐταῖς τὰς κατὰ τὸ ποσὸν
διαφορὰς, τρεῖς οὔσας καὶ αὐτὰς, εἶτα κατὰ
συζυγίαν ἐννέα τὰς πάσας ὑποδείξαντες, ἑ-
κάστης τε τὴν δύναμιν εἰπόντες. ἐν δὲ τοῖς γυ-
μνασίοις, τίνα μὲν ὀξέα τε καὶ ταχέα προσα-

γορεύε-

γοροῦμεν, τίνα δ' ἀμβλέα τε καὶ βραδέα, καὶ τίνα τούτων μέσα τε καὶ πρῶτα, κατά γε τὴν φύσιν ὑπάρχοντα, καὶ περὶ τῶν εὐτόνων καὶ μαλακῶν, καὶ βαρέων δὴ καὶ κούφων ὁμοίως, ὅσα τε τούτων ἐστὶν ἄμεσα διελθόντες, ἐδείξαμεν ὡς χρὴ τὴν ἀρίστην κατασκευὴν ἐν ἅπασι τοῖς μετρίοις τε καὶ συμμέτροις, ἃ δὴ καὶ μέσα τῶν ἀμέτρων ἐστὶ διαιτᾶσθαι, κατά τε τρίψεις καὶ γυμνάσια καὶ λουτρὰ, καὶ τροφὰς, ὅσα τ' ἄλλα συμπληροῖ τὴν ὑγιεινὴν δίαιταν. ὑπεσχόμεθά τε καθάπερ ἐπὶ τρίψεών τε καὶ γυμνασίων ἐποιήσαμεν, εἰς εἴδη τινὰ κοινὰ τὴν θεωρίαν ἀναγαγόντες, ὥστε εὐμνημόνευτόν τε ἅμα καὶ μεθοδικὴν εἶναι τὴν διδασκαλίαν, οὕτω κἀπὶ τῶν ἄλλων ἁπάντων ποιῆσαι, καὶ πρῶτόν γε περὶ τῆς καλουμένης ἀποθεραπείας, ἐπειδὴ ἔμπροσθεν ἐφεξῆς ἐτέτακτο. δηλώσαντος γὰρ εἰς ὅσον ἐπιτείνειν τε καὶ παραύξειν χρὴ τὰ γυμνάσια, καὶ τὸ τέλος ὡς ἐν ὑγιείας λόγῳ, ἀκολουθεῖν ἔφαμεν αὐτοῖς τὴν καλουμένην ἀποθεραπείαν, ὑπὲρ ἧς ἤδη λέγωμεν, ἐν μὲν καὶ πρῶτον, ὡς διττὴ κατὰ γένος ἐστὶν, ἡ μέν τις ὡς μόριον, ἡ δ' ὡς εἶδος γυμνασίου. περὶ δὴ τῆς ὡς εἴδους ἐξῆς ἐροῦμεν. περὶ δὲ τῆς ὡς μορίου, ἤδη λέγομεν,

γομεν, ἅπαντος γυμνασίου καλῶς ἐπιτελουμένου, τὸ τελευταῖον μέρος ἀποθεραπεία καλεῖται. δύο δ' αὐτῆς οἱ σκοποί, κενῶσαί τε τὰ περιττώματα, καὶ ἄκοπον φυλάξαι τὸ σῶμα. κοινὸς μὲν ὁ πρότερος λόγος τῷ γυμνασίῳ. καὶ γὰρ κἀκείνου δύο τοὺς πάντας ἐλέγομεν εἶναι σκοπούς, ἐπιρρῶσαί τε τὰ στερεὰ μόρια τοῦ ζώου, καὶ κενῶσαι τὰ περιττώματα. ὁ δ' ἴδιος τῆς ἀποθεραπείας σκοπός, γνῶναί τε καὶ διακωλῦσαι τοὺς εἰωθότας ἐπιγίγνεσθαι τοῖς ἀμφοτέροις γυμνασίοις κόπους. ἐπὶ μὲν οὖν τῶν ἀθλητῶν οἷον ἤτοι σκαπτόντων, ἢ ὁδοιπορούντων, ἢ θεριζόντων, ἤ τι τοιοῦτον διαπραττομένων ὁποῖον ἔργον ἀναγκαῖον ἐν τῷ βίῳ, ἑτοιμότερον οἱ κόποι συνίστανται. πλὴν εἴ τις ἀποθεραπείᾳ χρῷτο, κατὰ τὸ προκείμενον ἐν τῷ νῦν λόγῳ σῶμα τὸ κάλλιστα κατεσκευασμένον, ἀπηλλαγμένον τε δουλείας ἁπάσης ὡς μόνῃ σχολάζειν ὑγείᾳ, σπάνιος ἡ τοῦ κόπου γένεσις. ὥσπερ γὰρ οὐδ' οἱ πλεῖστα πονοῦντες ἀθληταὶ κατ' ἄλλο τι γυμνάσιον, ἐφεδρεύοντα κόπον ἔχουσι, πλὴν τὸ καλούμενον ὑπ' αὐτῶν τέλειον. οὕτως οὐδ' οἱ βίον ἐλευθέριον ζῶντες, ὑγείας μόνης ἕνεκα γυμναζόμενοι, κοπιά-

θῶνται

θήγονταί ποτε, διὰ τὸ μηδ' εἰς ἀνάγκην ἀφικνεῖσθαι τοῦ τοιούτου γυμνασίου. τοῖς μὲν γὰρ ἀθληταῖς ἀναγκαῖον ἐστὶν, ὡς αὖ παρασκευάζωσι τὰ σώματα πρὸς τοὺς ἐν τοῖς ἄθλοις πόνους ἀμέτρους, ἔσθ' ὅτε καὶ δι' ὅλης ἡμέρας γιγνομένους, γυμνάζεσθαί ποτε τὸ τελεώτατον ἐκεῖνο γυμνάσιον, ὃ δὴ καὶ κατασκευὴν ὀνομάζουσι. τοῖς δ' ὑγιείας μόνης ἕνεκα γυμναζομένοις, οὔτ' ἀναγκαῖον, οὔτε χρήσιμον ὅλως ἐστὶν εἰς ὑπερβάλλοντας ἄγεσθαι πόνους, ὥστ' οὐδ' εἰς φόβος ἁλῶναι κόποις, ἀλλ' ὅμως ἀκριβῶς θεραπεύειν αὐτῶν χρὴ τὰ σώματα, κἂν εἰ μὴ διὰ κόπου προσδοκίας, ἀλλά τοι τοῦ κενῶσαι ἕνεκα τὰ περιττώματα. προσγίνεται δ' ἐξ ὑπομέτρου τῶνδε, καὶ ἡ πρὸς τὸν κόπον ἀσφάλεια. εἰ γὰρ καὶ ὅτι μάλιστα τὸ μέτρον αὐτοῖς τῶν γυμνασίων ἄκοπον ἐστὶν, καὶ ὁ περὶ ἐνεργείας τρόπος ἀξίας, ἐνδέχεταί ποτε λαθεῖν τὸν γυμναστὴν ἐν ἑκατέρῳ τι σμικρὸν, ὃ προφθὲν, ἐργάζεταί τινα, καὶ εἰ μὴ μέγαν, ἀλλὰ βραχύν γε τῷ γυμναζομένῳ τὸν κόπον. οὐ μὴν προσήκει τὸν ἑαυτῷ ζῶντα καὶ μόνῃ σχολάζοντα τῇ τοῦ σώματος ὑγείᾳ, βλάπτεσθαί ποτε, οὐδὲ τὸ σμικρότατον. ἀσφαλέστα-

τον

τὴν οὖν ἀποθεραπείαν χρῆσθαι διὰ παντός. ὁποίαν
δέ τινα ποιητέον αὐτὴν, ἡ τῶν σκοπῶν φύσις
ἐνδείξεται. ἐπειδὴ γὰρ πρόκειται τῶν ἐν τοῖς στε-
ρεοῖς τοῦ ζώου μέρεσι περιττωμάτων ὅσα θερ-
μανθέντα καὶ λεπτυνθέντα πρὸς τῶν γυμνασίων
ἔτι μένει κατὰ τὸ σῶμα, κένωσιν ἀκριβῆ ποιή-
σασθαι. χρὴ δήπου τάς τε δι' ἑτέρων ἀνατρί-
ψεις παραλαμβάνεσθαι, μετὰ τοῦ συντείνειν τὰ
τριβόμενα μόρια, καὶ πρὸς τούτοις ἔτι τὴν κα-
λουμένην τοῦ πνεύματος κατάληψιν. ἐπεὶ δ'
οὔτε τῶν τρίψεων ἓν ἁπασῶν ἐστιν εἶδος, οὔτε τῆς
τοῦ πνεύματος καταλήψεως, ἄμεινον ἐκλέξασθαι
τὸ χρησιμώτατον ἐξ ἑκατέρου. τῶν μὲν δὴ τρίψεων
αἱ σκληραὶ συνδεῖν ἐδείκνυντο, τουτέστι πυ-
κνότερόν τε ἅμα καὶ σκληρότερον ἀποφαίνειν
τὸ σῶμα, ὥστ' οὐκ ἂν ἁρμόττοιεν αἱ τοιαῦται τοῖς
παροῦσιν. εἴ γε δὴ τὸ μὲν πυκνούμενον ἐντὸς ἑαυ-
τοῦ στέγει, τὸ δ' ἀραιούμενον ἐπιτρέπει διαφο-
ρεῖν τοῖς περιττοῖς. οὕτω δὲ καὶ τὸ μὲν σκληρύ-
νεσθαι τοῖς συντεταμένοις, ἐναντιώτατον. αὐ-
ξάνει γὰρ αὐτῶν τὴν διάθεσιν. τὸ δὲ μα-
λάττεσθαι, χρησιμώτατον. εἴπερ οὖν ἅμα
τε διαφορεῖν χρὴ τὰ περιττώματα καὶ μα-
λάττειν τὰ συντεταμένα, τὰς σκληρὰς τῶν
τρίψεων

τρίψεων φευκτέον. οὐδὲν δ' ἧττον οἶμαι φυλακτέον ἐστὶ, καὶ τὰς βραδείας. ἐπειδὴ γὰρ οὐκ ἔτ' ἐξ αὐτοῦ κινεῖται τὸ σῶμα, κίνδυνος αὐτῷ ψυχθῆναί τε καὶ πυκνωθῆναι, μηδὲν ἐπικούρημα θερμαῖνον ἔξωθεν προσλαβόν τι. διὰ τοῦτ' οὖν οὐ μόνον εἰς τάχος χρὴ τρίβειν, ἀλλὰ καὶ πολλαῖς χερσὶν ὡς οἷόν τ' ἐστὶ μάλιστα, ὡς μηδὲν εἶναι μέρος τοῦ τριβομένου γυμνόν. ἀλλ' ἐπείπερ μήτε βραδεῖαν εἶναι προσήκει τὴν τρίψιν μήτε σκληρὰν, ἔλαιον δαψιλὲς χρὴ περικεχύσθαι τῷ τριβομένῳ σώματι. καὶ γὰρ εἰς τάχος τοῦτο καὶ εἰς μαλακότητα τῇ τρίψει συντελεῖ, καὶ πρόσεστι αὐτῷ τῷ τὶ καὶ ἄλλο μέγιστον ἀγαθὸν, ἐκλύει τὰς τάσεις καὶ μαλάττει τὰ πεπονηκότα κατὰ τὰς σφοδροτέρας ἐνεργείας. διὰ ταῦτα μὲν δὴ φευκτέον ἐστὶ τὴν σκληρὰν τρίψιν, δι' ἕτερα δὲ τὴν μαλακήν. οὔτε γὰρ ἐξικνεῖται πρὸς βάθος ἡ τοιαύτη τρίψις, ἀλλ' αὐτόθι που κατὰ τὸ δέρμα καὶ τὰς πλησίον αὐτοῦ σάρκας ἐκλύεται, οὔτ' ἐκθλίβει τὰ περιεχόμενα κατὰ τοὺς στενοὺς τῶν πόρων περιττώματα. διό δὴ τήν τε σύντασιν τῶν τριβομένων παραλαμβάνομεν, καὶ τὴν τοῦ πνεύματος κατάληψιν. ἡ μέση τοίνυν μαλακῆς καὶ σκληρᾶς, ἥπερ

δὴ

δὴ καὶ σύμμετρός ἐστιν, ἐκπεφευγέναι φαίνε-
ται τό, τε τῆς μαλακῆς ἄπρακτον, καὶ τὸ τῆς
σκληρᾶς βίαιον καὶ βλαβερόν. ἐνεργηθήσεται
δὲ, τῶν μὲν τοῦ τρίβοντος χειρῶν ἐῤῥωμένως,
ἐπιβαλλομένων ὡς ἐγγύς που τῆς ἀπ' αὐτῶν θλί-
ψιν εἶναι τῇ σκληρᾷ τρίψει. διὰ δὲ τὸ πλῆθος
τοῦ λίπους, καὶ τὸ τάχος τῆς φορᾶς, ἐκλυομέ-
νου τοσοῦτον ὡς ἀκριβῶς γίνεσθαι σύμμετρον.
τό, τε γὰρ λίπος οὐ σμικρὸν ἀλεξητήριον ἐστὶ
βιαίας ἐπιβολῆς, τό, τε βραχυχρόνιον τῆς ὁμιλίας
τοσοῦτον ἀφαιρεῖ τῆς βιαίας, ὅσον καὶ τοῦ χρό-
νου. τείνειν δ' ἀξιοῦμεν ἐν τούτῳ τὰ τριβό-
μενα μόρια, χάριν τοῦ πᾶν ὅσον ἐστὶ μεταξὺ τοῦ
δέρματος καὶ τῆς ὑποκειμένης σαρκὸς περίτ-
τωμα, διὰ τοῦ δέρματος ἐκκενοῦσθαι. χαλα
ρῶν γὰρ ἀμφοτέρων ὑπαρχόντων, οὐδὲν μᾶλ
λον εἴσω φέρεσθαι τοῖς περιττώμασιν, ἢ ἔξω συμ
βήσεται. ταθέντων δὲ τῶν ὑποκειμένων τῷ
δέρματι, πάντ' ἐκτὸς ἐκκρίνεται καθάπερ ὑπὸ
δυεῖν πιεζόμενα χεροῖν. μιᾶς μὲν αὐτῆς τῆς ἔξω
θεν ἐπιβεβλημένης τοῦ τρίβοντος, ἑτέρας δὲ
τῶν τεταμένων ἔνδον μερῶν. δι' αὐτὰ δὴ ταῦτα
καὶ ἡ τοῦ πνεύματος κατοχὴ καὶ κατάλη-
ψις, οὐ σμικρὸν μέρος ἀποθεραπείας ἐστίν. ὀνο-
μάζεται

ζεται δὲ οὕτως, ἐπειδὰν ἅπαντας ἐντείναν-
τάς τε καὶ προστείλαντας τοὺς μῦς τοῦ θώρακος
οἳ κατὰ τὰς πλευράς εἰσιν, ἐπέχωμεν τὴν ἐκ
πνοήν. συμβαίνει γὰρ τηνικαῦτα τὸ θλιβόμε-
νον ὑπὸ τῶν πλευρῶν πνεῦμα κεκωλυμένον
ἐκπνεῖσθαι, διὰ τὸ κεκλεῖσθαι τὸν λάρυγγα, πᾶν
ὠθεῖσθαι κάτω πνεῦμα πρὸς τὸ διάφραγμα.
τούτῳ δὲ ὑποκείμενον ἧπατός τε καὶ σπλη-
νός, καὶ γαστρὸς καὶ τίνων ἑτέρων, συνεξαίρε-
σθαι ταῦτα σύμπαντα τῷ διαφράγματι.
χρὴ δ' ἐν τούτῳ συντείνειν ἀτρέμα τοὺς κατ'
ἐπιγάστριον μῦς, ἵν' ὑπὸ τούτων τε ἅμα καὶ τοῦ
διαφράγματος, ὥσπερ ὑπὸ δυοῖν θλιβόμε-
να χεροῖν, ὅσα μεταξὺ κεῖται μόρια, τὸ περιε-
χόμενον ἐν αὐτοῖς περίττωμα πρὸς τοὐκτὸς
ὠθῇ. τὰ μὲν οὖν μεταξὺ κείμενα, τό, τε ἧπαρ
ἐστὶ καὶ ὁ σπλὴν καὶ ἡ γαστὴρ, καὶ κώλου τε καὶ
λεπτῶν ἐντέρων προὔχοντα. χῶραι δ' εἰς ὑ-
ποδοχὴν ἕτοιμοι τοῖς ἐκθλιβομένοις περιττώ-
μασιν, ἥτε τῆς γαστρὸς εὐρυχωρία πᾶσα, καὶ
τῶν ἐνταῦθα κειμένων ἐντέρων αἱ κοιλότητες.
εἰ δ' ἀργοὺς ἀκριβῶς ἐάσαις τοὺς κατ' ἐπιγά-
στριον μῦς, οὐδενὸς μὲν τῶν εἰρημένων ἐκκενώ-
σεις τὰ περιττώματα, τὰ δ' ἐν θώρακί τε καὶ

πνεύμονι μεταστήσεις κάτω. προσήκει δ' ἐν-
ταῦθα μεθίστασθαι μᾶλλον αὐτοῖς, ἤπερ ἐν
ἐκείνοις, ὅσῳ καὶ ἡ κένωσις ἑτοιμοτέρα τῶν ἐν
τῇ κοιλίᾳ περιεχομένων, ἤπερ τῶν ἐν πνεύμονί
τε καὶ θώρακι. τὰ μὲν γὰρ ἐμεῖται τε καὶ ἀπο-
πατεῖται ῥᾳδίως. τὰ δὲ μετὰ συντονίας τε
καὶ βίας ὑπὸ βηχὸς ἐκβάλλεται. εἰ μὲν οὖν τις
ὁμοίως ταῖς φρεσὶν ἐντείνει τοὺς κατ' ἐπιγά-
στριον μῦς ἐν ταῖς τοῦ πνεύματος καταλήψε-
σιν, ἀκριβέστερον μὲν ἐκκαθαρθήσεται τὰ κάτω
τῶν φρενῶν σπλάγχνα. μεταστήσεται δὲ οὐδὲν ἐκ
τῶν τοῦ πνεύματος ὀργάνων εἰς τὰ τῆς τροφῆς,
ἀλλ' ἅπαν ἐν θώρακί τε καὶ πνεύμονι μένει τὸ
περίττωμα. διὸ δὴ τὴν τοιαύτην κατάλη-
ψιν τοῦ πνεύματος, οὐκ ἐπαινοῦμεν. ἔτι δὲ
μᾶλλον ὅταν ἤτοι μηδ' ὅλως τις ἐντείνας τὰς
φρένας, ἰσχυρῶς καὶ βιαίως προστέλλῃ τοὺς κατ'
ἐπιγάστριον μῦς. ἀνάγκη γὰρ ἐν τῷδε ἐμπι-
πλᾶσθαι μὲν αἵματός τε καὶ πνεύματος ἅ-
παντα τὰ κατὰ τὸν τράχηλον ἀγγεῖα καὶ
μόρια. φέρεσθαι δ' ἄνω τε καὶ πρὸς τὴν
κεφαλὴν οὐκ ἐπὶ τὴν γαστέρα καὶ κάτω τὰ
περιττώματα. θεάσασθαι γὰρ ἔστι τὸ αὐτὸ κἀπὶ
τῶν αὐλούντων, ἢ μέγιστον, ἢ ὀξύτατα φωνούντων.

δύρωνται

θραίνεται γὰρ αὐτῶν ἅπας ὁ τράχηλος, οἰδίσκεται δὲ τὸ πρόσωπον, ἥ τε κεφαλὴ πληροῦται σφοδρῶς, ὅτι καὶ κατὰ τοῦτο τὸ ἔργον οἱ κατ᾽ ἐπιγάστριον ἐκτείνονται μύες, εἴκοντος αὐτοῖς τοῦ διαφράγματος. ἔστι γὰρ δὴ τὸ τοιοῦτον ἔργον ἅπαν, ὡς ἐν τοῖς περὶ φωνῆς ἀποδέδεικται, μικτὸν καὶ σύνθετον, ἔκ τε μεγίστης ἐκπνοῆς, καὶ πνεύματος καταλήψεως. ἐν μὲν ταῖς ἀθρόαις ἐκφυσήσεσι, μεγίστης ἐκπνοῆς γινομένης, ὑπὸ σφοδροτάταις ἐντάσεσι τῶν κατὰ τὰς πλευρὰς μυῶν ἅμα τοῖς κατ᾽ ἐπιγάστριον. ἐν δὲ ταῖς τοῦ πνεύματος καταλήψεσι, τῆς μὲν αὐτῆς ἐντάσεως γινομένης ἑκατέρων τῶν μυῶν, ἐκπνεομένου δ᾽ οὐδενός. ὑπὸ δὲ τῶν αὐλούντων τε καὶ φωνούντων ὀξὺ, τῶν μὲν μυῶν ὡσαύτως τεινομένων, οὔτε δ᾽ ἐπεχομένης ἀκριβῶς τῆς ἐκπνοῆς, οὔτε ἀθρόως ἐπιτελουμένης, ἀλλὰ μέσην ἐχούσης κατάστασιν, ὥστε ταῖς τρισὶν ἐνεργείαις, κοινὴν μὲν εἶναι τὴν τάσιν τῶν μυῶν, ἰδίαν δὲ κατὰ μὲν τὰς ἀθρόας ἐκφυσήσεις, τὴν ταχεῖαν ἔξω φορὰν τοῦ πνεύματος. κατὰ δὲ τὰς καταλήψεις, τὴν ἐπίσχεσιν. ἐν δὲ ταῖς αὐλήσεσί τε καὶ φωναῖς, σύμμικτον κίνησιν. αἰτία δὲ τῶν τριῶν ἐνεργειῶν ἡ φάρυγξ, ἀνοι-

γομένη μὲν ἐπὶ πλεῖστον ἐν ταῖς ἀθρόαις ἐκφυ-
σήσεσιν, ἀκριβῶς δὲ κλειομένη, καταλαμβα-
νόντων τὸ πνεῦμα. μέσην δ' ἔχουσα κατάστα-
σιν αὐλούντων τε καὶ φωνούντων, ὀξύ τε ἅ-
μα καὶ μέγα. περὶ μὲν δὴ τούτων ἀνάγκη πο-
τὲ καὶ αὖθις εἰπεῖν ἐν τοῖς περὶ ἀναφωνήσεως
λόγοις. ἡ δ' εἰς τὴν ἀποθεραπείαν ἐπιτήδειος,
ἐξαίρει τε τὴν γαστέρα, τεινομένων μὲν ἁπάν-
των τῶν θώρακος μυῶν. ἀνιεμένων δὲ τοῦ κατ'
ἐπιγάστριόν τε καὶ τὰς φρένας. οὕτω γὰρ ἐνε-
χθήσεται κάτω τὰ περιττώματα. δευτέραν
δ' ἔχει τάξιν, ἡ μετρίως ἐντείνουσα τοὺς κατ'
ἐπιγάστριον μῦς, ὑπὲρ τοῦ τὰ κάτω τῶν φρενῶν
ἀποθεραπεῦσαι σπλάγχνα. τῶν δ' αὐτῶν τού-
των ἕνεκα, καὶ αἱ τῶν ἀμμάτων περιφοραὶ γι-
γνέσθωσαν, ἃς ἐξόπισθεν τῶν τριβομένων, οἱ
τρίβοντες ἱστάμενοι, ποιοῦνται περὶ τὴν γα-
στέρα σύμπασαν. ἄλλας δ' ἐκ τοῦ πρόσθεν ἱστα-
μένας τῶν μεταφρένων περιβολὰς ἀμμάτων
ποιοῦνται, τὼ χεῖρε περιάγοντες. ἄλλας δὲ
ταῖς πλευραῖς, καὶ τῇ ῥάχει καὶ τῷ στέρνῳ
συνεπιστρεφομένου πως αὐτοῖς τοῦ τριβομένου.
κατὰ τῆς ὀσφύος δὲ γιγνέσθωσαν ἀμμάτων
ὅμοιαι περιβολαί τε καὶ περιφοραί, συνεντει-
νομένου

νομένου μὲν ἁπάσαις αὐταῖς τοῦ τριβομένου, συνεπιστρεφομένου δὲ, καὶ οὐχ ἁπάσαις. οὐδὲ γὰρ συνεχεῖς ἐπ' αὐτὸν ἀπὸ τῆς ἀποθεραπείας χρὴ ποιεῖσθαι τὰς κινήσεις, ὥσπερ οὐδὲ σφοδράς, ἀλλὰ ποιεῖσθαι μέν τινας, ἐκ διαλειμμάτων δ' ἐχόντων τρίψεις. αἱ μὲν γὰρ συνεχεῖς τε καὶ σφοδρὰν τρίψεις, ἴδιαι τῶν κατασκευαστικῶν γυμνασίων εἰσίν. αἱ δὲ μήτε συνεχεῖς, μήτε σφοδραί, τῆς ἀποθεραπείας οἰκεῖαι, ὥστε πολλάκις μὲν ἐναγκλείσθω, πολλάκις δὲ καὶ ἀπωθείσθω, πολλάκις δὲ καὶ μεταβαλλέτω τὸν προσγυμναζόμενον ἐν τούτῳ τῷ καιρῷ. πολλάκις δὲ καὶ κατὰ νώτου γιγνόμενος αὐτός, ἑκάτερον ἐν μέρει τῶν σκελῶν περιπλέκων τῷ γυμναστῇ, μετ' ἐντάσεως τινὸς οὐκ ἠπειγμένης ὑφ' ἑτέρων εὐκαίρως ἐπαφωμένων τριβέσθω. οὕτω γὰρ καὶ μάλιστα διαφυλάττοι τε τὴν ἐν τοῖς γυμνασίοις ηὐξημένην θερμότητα, καὶ συνεκκρίσει ταῖς ἰδίαις ἐντάσεσί τε καὶ κινήσεσι τὰ περιττώματα. πρὸς ὃ δὲ καὶ ἡ τοῦ πνεύματος κατάληψις, οὐκ ὀλίγον μοι ἔοικεν ὑποβοηθεῖν. ἐνθούμενοι γὰρ τότε πανταχόθεν εἰς τοὺς λεπτοὺς πόρους, ἀναγκάζεται καταδύεσθαι, καὶ ἣν ὑπὲρ πλέον θλίβηταί τε καὶ προωθῆται,

πάντας αὐτοὺς διεξέρχεται. συναποφέρον αὐτῷ τι καὶ τῶν λελεπτυσμένων περιττωμάτων, οὕτω γέ τοι καὶ ῥίμματα πολλάκις ὀργάνων λεπτὰ, τοὺς δημιουργοὺς ἔστιν ἰδεῖν ἐκκαθαίροντας, ἐμφυσήσει σφοδροτέρου τοῦ πνεύματος. εἰς ὅσον γὰρ τοῦτο φέρεται πρόσω βιαίως ἐπαναγκαζόμενον, εἰς τοσοῦτον τὰ μὲν ὠθεῖται παρ' αὐτοῦ, τὰ δὲ παρασύρεται, διεξελθεῖν ἐπειγόμενα τὴν ὁδὸν ἅπασαν, ὠθεῖται μὲν τὰ πρόσω, παρασύρεται δὲ τὰ πλάγια τῇ ῥύμῃ τῆς φορᾶς ἄμφω βιαζόμενα. καὶ τοίνυν καὶ τῶν γυμνασίων αὐτῶν μεταξὺ, παραλαμβάνουσιν οἱ ἄριστοι γυμνασταὶ κατάληψιν τοῦ πνεύματος, ὥσπερ γε καὶ τὴν προειρημένην ἀποθεραπευτικὴν τρῖψιν. ἅμα μὲν ἀναπαύοντες ὅταν ἄρχωνται κάμνειν, ἅμα δὲ διακαθαίροντες κατὰ βραχὺ τοὺς πόρους, ἵν' εὔπνουν τε ἅμα καὶ καθαρὸν ᾖ τὸ σῶμα πρὸς τοὺς ἑξῆς πόνους, ὡς κίνδυνός γε μηδενὸς τοιούτου προνοηθέντος τὸν γυμναστὴν, ἐμφράξαι μᾶλλον ἢ καθᾶραι τοὺς πόρους. αἱ γὰρ σφοδρόταται φοραὶ τῶν ὑλῶν τὰ ἐναντία πεφύκασιν ἐργάζεσθαι κατὰ διαφέροντας καιροὺς καὶ τρόπους ἐνεργούμεναι. ἐμφράξεις μὲν, ὅταν ἀθρόον τε ἅμα καὶ παχὺ καὶ πολὺ τὸ

λὺ τὸ

λὺ τὸ φερόμενον ἦ. καθαίρεσθαι δὲ, ἐπειδὰν ὀλί-
γον τε καὶ λεπτομερὲς ὑπάρχον, μὴ πάνυ κα-
τεπείγηταί τε καὶ καταναγκάζηται, πᾶν ἀ-
θρόως ἐκκενοῦσθαι. φαίνεται γὰρ οὕτω ταῦτα γι-
νόμενα κατά τε τῶν ἐκτὸς ἁπάντων ὀργάνων
τε καὶ πλοκάμων. ἀποπλύνεται γάρ τι καὶ ἀπορ-
ρύπτεται τὸ περιττὸν ἅπαν ἐξ αὐτῶν, οὐχ ὅταν
ὑπεξιόντων ἔτι τῶν προτέρων ἕτερα βιαίως
ἐπιφέρηται. κίνδυνος γὰρ ἐν τῷδε σφηνωθέντα
καὶ διαφραχθέντα πρὸς ἄλληλα τὰ διεξερχό-
μενα, φράξαι τὴν ὁδὸν, ἀλλ' ὅταν τῶν προτέρων
ἤδη κεκενωμένων αὖθις ἕτερα κενωθῇ. καὶ τίς
δὲ περὶ τῶν μικροτέρων πόρων θαυμάζειν,
ὅπου γε καὶ τῶν θεάτρων ἀθρόως ἐξιόντες πολ-
λοὶ, κατὰ τὰς διεξόδους ἴσχονται. διὰ ταῦτα μὲν
δὴ καὶ τοὺς ἐν μέσοις τοῖς πόνοις ἀποθεραπεία
χρωμένους ἐπαινῶ, καὶ μάλιστα ἐπὶ τῶν τοὺς
βαρεῖς καλουμένους ἄθλους ἀσκούντων. ἀλ-
λὰ περὶ μὲν τούτων αὖθις. ὁ δὲ νῦν ἡμῖν ὑποκεί-
μενος ἄνθρωπος, οὐκ ἀθλητικὴν εὐεξίαν,
ἀλλ' ἁπλῶς ὑγίειαν ἔχει τὸν σκοπόν. οὔτ'
οὖν πολλῶν αὐτῷ χρεία γυμνασίων ἐστὶν,
οὔτε πρὸς ἀνάγκην ἐδωδῆς, ἀλλ' οὐδὲ
πλῆθος κρεῶν χοιρείων, οὐδ' ἄρτων τοιού-

τῶν οἷς ἐσθίουσιν οἱ βαρεῖς ἀθληταί. διὰ ταῦ-
τ' οὖν ἅπαντα, τοῖς μὲν οὐδεὶς κίνδυνος ἐμ-
φραχθῆναι τοὺς πόρους, εἰ καλῶς παρακατα-
σκευάσαιντο, τουτέστι ἐπιτηδείᾳ τε τρίψει καὶ
πόνοις, ἐξ ὀλίγου τε καὶ κατὰ βραχὺ προϊοῦσι.
ἀθλητῇ δὲ βαρεῖ, κίνδυνός ἐστι, διά τε τὴν ποιό-
τητα, καὶ τὸ πλῆθος τῶν ἐδεσμάτων, εἰ μὴ
πάντα γίγνοιτο καλῶς, ἐμφραχθῆναι μᾶλλον
ἐν τοῖς γυμνασίοις, ἢ καθαρθῆναι τοὺς πόρους.
ἅλις μὲν ἤδη μοι τῶν περὶ τῆς ἀποθεραπείας λό-
γων, ἴωμεν δ' ἑξῆς ἐπὶ τὰ λουτρά. τοσοῦτον
οὖν μόνον εἰπόντες ὑπὲρ τῶν προκειμένων, ὡς ὅς
τις ἂν ἐλάττοσιν ἔπεσιν ἑρμηνεῦσαι ταῦτα, μα-
κρολογίαν ἡμῖν ἐγκαλείτω. εἰ δὲ τῶν ἀναγ-
καίων τι θεωρημάτων, ἢ τῶν ταῦτα πιστουμέ-
νων ἀποδείξεων ὑπερβάς τινας, βραχὺν ἡγεῖτο
πεποιηκέναι τὸν λόγον, οὐκ ἀγάλλεσθαι προ-
σήκειν, ἀλλ' αἰσχύνεσθαι μᾶλλον αὐτῷ ταῖς τοι-
αύταις βραχυλογίαις. ἐγὼ δὲ καί τοι βιβλίον
ὅλον ὑπὲρ τῆς καλουμένης ἀποθεραπείας γρά-
ψαι δυνάμενος, οὐκ ἐδικαίωσα ποιεῖν οὕτως
συντέμνειν, ὅτι μάλιστα τὸ μῆκος τῆσδε τῆς
πραγματείας προῃρημένος. εἰ γὰρ ἐπὶ τὸ διε-
λέγχειν ὅσα κακῶς εἴρηται τοῖς πλείστοις ἐτρα-
πόμην,

πομένην, οὐ μικρὰν οὐδὲ φαύλην ὕλην εἰς μῆ-
κος λόγου ἔχομεν ἄν, ἀλλ' ἐξ ὧν ἀπέδειξα, νο-
μίζω τοῖς ἔχουσι νοῦν ἁπάσας τῆς ἀντιλογίας
τὰς ἀφορμὰς παρέχεσθαι. λέγοντος γοῦν Ἀ-
σκληπιάδου τὴν κατάληψιν τοῦ πνεύματος
ἐμπιπλᾶναι τὴν κεφαλήν, ἐξ ὧν ἐγὼ διωρι-
σάμην, ὀλίγον ἔμπροσθεν ὑποδεικνὺς αὐτοῖς
τὰς διαφοράς, ἔνεστι τῷ βουλομένῳ τὴν πρὸς
αὐτὸν ἀντιλογίαν ποιεῖσθαι. οὕτω δὲ καὶ κα-
τὰ τὸ δεύτερον βιβλίον ἐξῆν δή που κἀμοὶ
τὰ κατὰ μέρος ἅπαντα γυμνάσια διηγουμέ-
νῳ, μηκῦναι τὸν λόγον, ὥσπερ ἄλλοι γέ τινες
ἐποίησαν, ὅ, τε κάλλιστα μεταχειρισάμενος ὅ-
λην τὴν πραγματείαν Θέων ὁ ἀλεξανδρεύς.
τέτταρα γὰρ οὗτος ἔγραψε βιβλία περὶ τῶν
κατὰ μέρος γυμνασίων ἅπαντα, κἀμοὶ λέ-
γειν ἐξῆν. ἄμεινον γὰρ ἑρμηνεύειν ἐκείνου δυ-
ναμένῳ, καὶ προσέτι καὶ ἄλλων πολλῶν μνη-
μονεύειν γυμνασίων ἔργοις κοινῶν. ἐκεῖνος μὲν
γὰρ ὡς ἂν ἀθλητὰς μάλιστα γυμνάζειν ἔργον
πεποιημένος ἐν τοῖς ἐπ' ἐκείνων ἐπλεόνασε
γυμνασίοις. ἔξεστι δὲ τῷ βουλομένῳ περὶ πάν-
των τῶν κατὰ πάσας τὰς τέχνας διεξέρχεσθαι.
ταῦτα μὲν οὖν μοι λελέχθω πρὸς τοὺς ἀγανα-

 κτήσαντας

τήσαντας περὶ μήκει τῆς πραγματείας. καιρὸς
δ' ἤδη περὶ λουτρῶν διελθεῖν. πρῶτον μὲν
ὁπόσα γλυκέων ὑδάτων ἐστὶ θερμαινόμενα,
ἐπειδὰν τούτων ἡ χρεία πλείων. ἑξῆς δὲ τῶν ψυ-
χρῶν, εἶθ' οὕτως τῶν αὐτοφυῶν ὀνομαζομένων,
καὶ αὐτῶν δή που τὰ μὲν εὔκρατα, τὰ δὲ ζέοντα,
τὰ δὲ χλιαρὰ, τὰ δὲ ψυχρὰ παντάπασιν
ὑπάρχει. ἔστι δὴ τῶν γλυκέων ὑδάτων θερμῶν
ἡ δύναμις, εὐκράτων μὲν ὄντων, ὑγρὰ καὶ θερ-
μὰ, χλιαρωτέρων δὲ γενομένων, ὑγρὰ καὶ ψυ-
χρὰ, θερμοτέρων ἤ τοι δέοντος ἀποτελεσθέν-
των, θερμὰ μὲν, οὐκέτι δ' ὁμοίως ὑγρά. φρίτ-
τειν γὰρ ἀναγκάζει τὰ σώματα καὶ πυκνοῦ-
σθαι τοὺς πόρους αὐτῶν, ὡς μήτ' ἀπολαύειν ἔτι
τῆς ἔξωθεν ὑγρότητος, μήτ' ἐκκενοῦσθαι τι τῶν ἔνδον
περιττωμάτων. ἀλλὰ γὰρ ἀπὸ τῶν εὐκράτων
ἀρκτέον, ἃ διὰ παντὸς ὑγραίνει, καὶ θερμαίνει
διὰ παντὸς καθ' ἑαυτά. συμβαίνει δ' αὐτοῖς
ἐνίοτε κατά τι συμβεβηκὸς, ἤτοι διαφορεῖν
τὰς ὑγρότητας, ἢ πληροῦν ῥεύματος πε-
ριττοῦ τὰ μόρια τοῦ σώματος, ἢ μαλάττειν,
ἢ πέττειν, ἢ ῥωννύναι τὴν δύναμιν, ἢ κατα-
λύειν. εἰς ταῦτα μὲν γε καὶ ἡ ποσότης αὐτῶν,
οὐκ ὀλίγα συντελεῖ. πολλὰ δὲ καὶ ἄλλα τῶν

τοῖς

τοῖς εἰρημένοις ἑπομένων, ἔνεστι καταλέγειν ἔρ-
γα τῶν εὐκράτων ποτίμων λουτρῶν, ὧν τὰ
πρέποντα τῇ νῦν ἡμῖν ἐνεστώσῃ πραγματείᾳ,
λεχθήσεται καθ' ὅσον ἐγχωρεῖ διὰ βραχέων,
ἀναβεβλημένης ἐν τῷ παρόντι τῆς εἰς τὰ νοσή-
ματα χρείας αὐτῶν. εἰς δὲ τὴν ὑγιεινὴν χρῆσιν ὁ
προκείμενος ἐν τῷ λόγῳ νεανίσκος, ἡκέτω
γεγυμνασμένος ὡς εἴρηται πρόσθεν. τῶν τύ-
που τρίνιω ὀλίγη μὲν ἡ ἐξ αὐτοῦ ὠφέλεια. πάν-
τα γὰρ ἔχει φθάνων ἐκεῖνος, ἔκ τε τῶν συμ-
μέτρων γυμνασίων καὶ τῆς εἰρημένης ἀποθε-
ραπείας. ὅμως δ' οὖν εἰ καλῶς παραλαμβά-
νοιτο τὰ λουτρὰ, μέρος ἄν γε γένοιτο καὶ αὐτὸ
τῆς ἀποθεραπείας. εἴ γε δὴ μαλάττει μὲν τὰ
σκληρὰ καὶ τεταμένα μόρια, διαφορεῖ δ' εἴ-
τι περίττωμα καὶ σύντηγμα πρὸς τὸ δέρ-
ματος ἐντὸς ἴσχοιτο. ἀλλὰ τούτων γε οὐδετέ-
ρων χρῄζειν ἔοικεν ὁ ὑποκείμενος ἄνθρω-
πος ἐν τῷ λόγῳ, οὔτε σύντηγμα σαρκὸς
ἁπαλῆς ἢ πιμελῆς, εἰκὸς αὐτῷ γεγονέναι τι
κατὰ τὰ γυμνάσια. ταῖς γὰρ ἀμέτροις
τε καὶ σφοδραῖς κινήσεσι εἵπετο τὰ τοι-
αῦτα. κεκένωται δὴ πάντ' αὐτῶν τὰ πε-
ριττώματα, καὶ μεμάλακται τὰ στερεὰ μό-

ρια

εια κατὰ τὸν τῆς ἀποθεραπείας καιρόν, ὥστ᾽ ἀ-
ποπλύνασθαι τὸν ἱδρῶτα καὶ τὴν κόνιν, εἰ καὶ
ταύτῃ ποτὲ χρήσαιτο, δεῖται μᾶλλον ἢ θερ-
μανθῆναι κατὰ τὸ βαλανεῖον. διαβαδίσαι
τοιγαροῦν χρηζόμενον ἄχρι τῆς δεξαμενῆς, οὐκ
οἱ ἐνδιατρίψαι τῷ βαλανείῳ, καθάπερ † οὖν
χωρὶς τοῦ γυμνάσασθαι καθεψῶντες ἑαυτούς,
ἀλλὰ μὴν οὐδ᾽ ἐγχρονίζειν ἐν τῇ κολυμβήθρᾳ δεῖ-
ται. περιπλυνάμενος δ᾽ ὡς εἴρηται, πρὸς τὸ
ψυχρὸν ὕδωρ ἐπειγέσθω. σύμμετρον δ᾽ ἔστω
καὶ τοῦτο τῇ συμμέτρῳ φύσει τοῦ σώματος.
ἐφ᾽ ὅσον γέ ἐστι σφόδρα ψυχροῦ χρεία τοῦ ὕδα-
τος, ἢ μαλακοῦ τε καὶ οἷον εἰληθροῦς, αὖθις εἰ-
ρήσεται. τὸ δ᾽ ἄριστα πεφυκὸς σῶμα, μέχρι
μὲν αὐξάνεται, λέλεκταί που καὶ πρόσθεν,
ὡς οὐ χρὴ ψυχρῷ λούειν, ἵνα μή τι τῆς αὐξήσεως
αὐτοῦ κωλύσωμεν. ηὐξημένου δ᾽ ἱκανῶς, ἐθί-
ζειν ἤδη ἐστὶ τῷδε, κρατύνει τε σάρκας ἅπαν
σῶμα, καὶ τὸ δέρμα πυκνὸν καὶ σκληρὸν
ἀποτελεῖ. κράτιστον δὲ τοῦτο πρὸς τὴν ἀπὸ τῶν
ἔξωθεν βλάβην. ὡς δ᾽ ἄν τις ὑπάρξαιτο λούε-
σθαι ψυχρῷ, μηδενὸς ἀπὸ τῆς ἐξαιφνιδίας με-
ταβολῆς ἀπολαύσας βλαβεροῦ, παντὸς μᾶλ-
λον ἐπίστασθαι χρή. πολλοὶ γὰρ κακῶς ἀρξά-
μενοι,

μένοι, διεβλήθησαν οὕτω πρὸς ὅλον τὸ ἐπιτή-
δευμα τῆς ψυχρολουσίας, ὥστε μηδὲ τοῖς ἀσ-
φαλῶς αὐτὸ μεταχειριζομένοις, ὑπομένειν
ἑαυτοὺς ποτὲ παραχεῖν. ἔστω τοιγαροῦν, ὁ μὲν
τοῦ ἔτους καιρὸς ἀρχομένου θέρους, ἵνα πρὸ τοῦ
χειμῶνος ἐν ἅπαντι τῷ μεταξὺ χρόνῳ γένη-
ταί τις ἐθισμὸς ἀξιόλογος. ἔστω δὲ δή που καὶ
ἡ ἡμέρα καθ' ἣν ἀρχόμεθα, νήνεμος ὡς ἔνι μά-
λιστα, καὶ εἰς ὅσον οἷόν τε κατ' ἐκεῖνον τὸν και-
ρὸν θερμοτάτη. δῆλον δ' ὡς καὶ τῆς ἡμέρας
αὐτῆς ἐκλέγεσθαι χρὴ τὸ θερμότατον, ὥσπερ
γε καὶ τὸ γυμνάσιον εὐκρατώτατον. ἡ μὲν
ἔξωθεν αὕτη παρασκευή. σῶμα δ' αὐτὸ τὸ
μέλλον χρῆσθαι τῷ ψυχρῷ, παρασκευαζέσθω κα-
τὰ τάδε. τῇ μὲν ἡλικίᾳ ἔστω κατὰ τὴν τετάρ-
την ἑβδομάδα μεσοῦσαν μάλιστα, μηδὲν ὑπὸ
μηδενὸς ἠλλοιωμένον αἰτίου προσφάτου κατ'
ἐκείνην τὴν ἡμέραν, ἢ τὴν πρὸ αὐτῆς νύκτα. τὴν
δ' ὑγιεινὴν κατάστασιν, ἣν εἶχεν ἔμπροσθεν
ἀκριβῶς διαφυλαττέτω. ἔστω δὲ καὶ τὴν ψυ-
χὴν εὔθυμός τε καὶ φαιδρὸς ὁ μέλλων χρήσα-
σθαι τῷ ψυχρῷ νεανίσκος, εἴπερ ποτὲ ἄλλο-
τε καὶ τότε μάλιστα. πρῶτον μὲν οὖν ἀνατρι-
βέσθω σινδόσιν ἐπὶ πλέον, ἔστωσαν δὴ καὶ σφο-
δρότεραι.

ἁδρότεραι νῦν μᾶλλον, ἢ πρόσθεν αἱ τρίψεις, καὶ διὰ σκληροτέρων ὀθονίων. εἰ δὲ καὶ χειρίδας ῥαπτὰς περιθέμενοι ταῖς χερσὶν οἱ προγυμνασταὶ τρίβοιεν, ὡς ὁμαλωτέραν γενέσθαι τὴν ἐνέργειαν, οὐδὲν ἂν εἴη χεῖρον. ἐφεξῆς δὲ δι᾽ ἐλαίου τριβέσθω, καθότι συνήθης ἦν αὐτῷ, κἄπειτα γυμναζέσθω τῷ πλήθει μὲν ἴσα γυμνάσια. θάττονα δὲ νῦν ἢ πρόσθεν, ἔπειθ᾽ οὕτως εἰς τὸ ψυχρὸν ὕδωρ καταβαινέτω μὴ βλακεύων, ἀλλ᾽ ἐπωκύνων τὴν ἐνέργειαν, ἢ ἀθρόως ἐναλλέσθω, σκοπὸν ἐν ἀμφοῖν ἔχων, ὡς μάλιστα, καθ᾽ ἕνα χρόνον ἅπασι τοῖς τοῦ σώματος μέλεσι περιχυθῆναι καὶ τὸ ὕδωρ. τὸ γὰρ κατὰ βραχὺ πλησιάζειν αὐτῷ, φρίκης ἐστὶ ποιητικόν. ἔστω δὲ μήτε χλιαρὸν τὸ ὕδωρ, μήτε ἀτεραμνόν τε καὶ παγετῶδες. τὸ μὲν γὰρ ποιεῖται θερμασίας ἐπανάκλησιν, τὸ δὲ πλήττει καὶ καταψύχει τοὺς ἀήθεις. ὡς ἔν γε τῷ χρόνῳ προϊόντι, καὶ τοιούτῳ ποτὲ χρήσαιτ᾽ ἂν ἡμῖν ὁ νεανίσκος, ἀνάγκης καταλαβούσης. ἀλλὰ κατά γε τὴν πρώτην ἡμέραν ἀκριβῶς χρὴ φυλάττεσθαι τὸ λίαν ψυχρόν. ἐξελθόντα δὲ τοῦ ὕδατος, ὑπὸ πλειόνων ἀνατρίβεσθαι προσήκει δι᾽ ἐλαίου, μέχρις ἂν ἐκθερμανθῇ τὸ δέρμα. καὶ μετὰ ταῦτα

σιτίας

σιτία μὲν πλείω τῶν εἰωθότων, ἐλάττόν τε προσ-
φερέσθω τὸ πόμα. ταῦτα δ' εἰ καὶ σὺ μὴ κε-
λεύσειας, αὐτὸς ἂν οὕτω ποιήσειεν, ὀρθῶς ἁπάν-
των γιγνομένων. καὶ γὰρ ὀρέγονται πλειόνων ὑπὸ
τῆς ψυχρολουσίας καὶ πέπτουσιν ἄμεινον, καὶ δι-
ψῶσιν ἧττον, ἀφικνοῦνταί τε κατὰ τὴν ὑστε-
ραίαν ἐπὶ τὰ γυμνάσια σαφῶς εὐεκτικώτεροι.
τὸν μὲν τοῦ σώματος ὄγκον, ἴσον ἔχοντες τῷ
πρόσθεν ἐσφιγμένον τε καὶ μυωδέστερον, καὶ συν-
τονώτερον, καὶ τὸ δέρμα σκληρότερόν τε καὶ
πυκνότερον. ὁμοίως οὖν ἐπ' αὐτοῦ κατὰ τὴν
δευτέραν ἡμέραν πρακτέον ἅπαντα, καὶ κα-
τὰ τὴν τρίτην τε καὶ τετάρτην. εἶθ' οὕτως ἐπὶ
προήκοντι τῷ χρόνῳ, κελεύσομεν αὐτὸν ἐμβαί-
νειν τὸ δεύτερον εἰς τὸ ψυχρὸν, μετὰ τὴν ἐπὶ τῷ
προτέρῳ τρῖψιν ὡς εἴρηται πρόσθεν. τὸ δὲ καὶ
τρίτον ἔτι τοῦτο ποιεῖν, ὡς ἔνιοι τινὲς ἐκέλευ-
σαν, οὐκ ἐπαινῶ. καὶ γὰρ καὶ τὸ δεύτερον αὐ-
ταρκὲς εἶναί μοι δοκεῖ, δυναμένων γε ἡμῶν
εἰς ὅσον ἂν ἐθέλωμεν ἐν αὐτῷ κελεῦσαι δια-
τρίβειν. ὁ δὲ σκοπὸς κἀνταῦθα τοῦ χρόνου τῆς διατρι-
βῆς, ἐκ τῆς καθ' ἑκάστην ἡμέραν λαμβανέσθω πεί-
ρας. εἰ μὲν γὰρ ἀνελθὼν ἐκ τοῦ ὕδατος ἐπὶ ταῖς ἀ-
νατρίψεσιν εὔχρους ἐν τάχει γίγνοιτο, μετρίως ἐν
αὐτῷ

αὐτῷ διατρίψας. εἰ δὲ δυσεκθέρμαντός τε καὶ ἄχρους διαμένῃ μέχρι πλείονος, ἀμετρότερον ἐχρήσατο τῷ ψυχρῷ. τοῦ χρωτὸς τοίνυν προσέχων τοῖς γνωρίσμασιν, ἐξευρήσεις ῥᾳδίως, εἴτε τὸν ἴσον χρόνον αὖθις ἐν τῷ ψυχρῷ διατρίβειν προσήκει, εἴτε καὶ μετακινῆσαί τι πρὸς τὸ ἔλαττον ἢ πλέον. καὶ περὶ μὲν ψυχρολουσίας ὡς πρὸς τὴν ἀρίστην φύσιν, ἱκανὰ καὶ ταῦτα. τὰς δὲ τῶν παρεμπιπτόντων ἁμαρτημάτων ἐπανορθώσεις, ὅπως ἄν τις κάλλιστα ποιοῖτο, διελθεῖν ἤδη καιρός. εἰ γὰρ ὅτι μάλιστα τὴν κατασκευὴν τοῦ σώματος ἄμεμπτον ἔχει τις, ἀπηλλαγμένος τε εἴη, τῶν κατὰ τὸν βίον ἁπάντων πραγμάτων καὶ ἑαυτῷ μόνῳ ζῶν. ἀλλὰ τό γε μηδέ ποτ᾽ ἁμαρτάνειν μηδὲν, ἢ αὐτὸν, ἢ τὸν ἐπιστάτην αὐτοῦ παντάπασιν ἀδύνατον. εἰκὸς τοίνυν ἐστὶ πρῶτόν τε καὶ μάλιστα καὶ συνεχέστατα περιπίπτειν ἁμαρτήμασι νεανίσκον γυμναστικὸν, ὁ κόπος ἐστίν. ὑπὲρ οὗ πολλάκις μὲν ἤδη πολλοῖς, οὐκ ἰατροῖς μόνον ἢ γυμνασταῖς, ἀλλὰ καὶ φιλοσόφοις εἴρηται, ὥσπερ καὶ Θεοφράστῳ βιβλίον ὅλον ὑπὲρ αὐτοῦ γράψαντι. ἐγὼ δὲ κἀνταῦθα μήκους φειδόμενος, ἃ μὲν εἴρηται καλῶς ὑπὲρ

αὐτοῦ

αὐτοῦ τισίν, ὑπερβῆναι διέγνωκα. τὰ δ' ἀναγκαιότατα τοῖς ὑγιεινοῖς, ἅμα ταῖς οἰκείαις ἀποδείξεσι διελθεῖν, καὶ πρῶτόν γε περὶ τῆς ἐννοίας αὐτοῦ. δίκαιον γὰρ ἀπὸ ταύτης ἀρξαμένους, οὕτως ἐπὶ τὴν οὐσίαν μεταβῆναι. ἔννοιαν δ' ἔχουσι κόπου τινὲς μὲν, ἐν τῷ περιρρῆχθαί τε καὶ τετρῶσθαι δοκεῖν, ἤτοι πάντα τὰ μέλη τοῦ σώματος, ἢ τὰ πονήσαντα μόνον. τινὲς δ' ἐν τῷ δυσχερῆ τινὰ καὶ ἀνιαρὰν αἴσθησιν ἑαυτῶν κατὰ τὰς κινήσεις λαμβάνειν, ἣν τινὲς μὲν ἄρρητον ἔφασαν, ἔνιοι δὲ ἑλκώδη προσηγόρευσαν. ἄλλοι δέ τινες ὅταν ὡς τεθλασμένων τε καὶ φλεγμαινομένων αἰσθανόμεθα τῶν μελῶν. εἰσὶ μὲν οἳ καὶ μιγνύουσιν ἀλλήλαις τὰς ἁπλᾶς ταύτας διαθέσεις, τήν τε τῆς τάσεως καὶ τὴν ἑλκώδη, καὶ τὴν φλεγμονώδη. τινὲς δὲ δύο μιγνύουσιν ἐξ αὐτῶν, ἤτοι τὴν ἑλκώδη τῇ μετὰ τάσεως, ἢ τὴν φλεγμονώδη, μεθ' ἑκατόρας αὐτῶν ἀνὰ μέρος, ὥσθ' ἑπτὰ τὰς πάσας γίνεσθαι δόξας περὶ τῆς κατὰ τὸν κόπον ἐννοίας. ἐκ μέρους μέν τινος ἁπάσας ἀληθεῖς, τὸ σύμπαν δὲ οὐχ ἁπλῶς. ἐάν τε γὰρ ἑλκώδης αἴσθησις γίγνεται κινουμένοις, ἐάν τε φλεγμονώδης, ἐάν τ' ἐμπιπρᾶσθαι καὶ τείνε-

θαι δηκῶσιν, ἐάν τε κατὰ συζυγίαν τινὰ τού-
των, αὖθ' ὁμοῦ συνέλθῃ τὰ πάντα, κόπος ὀ-
νομάζεται τῶν εἰρημένων διαθέσεων ἑκάστη,
ὥστ' εἶναι διαφορὰς ἑπτὰ τὰς συμπάσας τῶν
κόπων. ἁπλᾶς μὲν τρεῖς, συνθέτους δὲ, τέττα-
ρας. ἐπανορθώσεις δὲ τῶν οὕτως ἐχόντων σω-
μάτων, αἱ μέν τινες ἴδιαι καθ' ἑκάστην εἰσὶ
διάθεσιν, αἱ δέ τινες ἁπασῶν κοιναί. λεχθή-
σεται δ' ἑξῆς ὑπὲρ αὐτῶν, ἐὰν πρότερον ὑπὲρ
τῆς παρακειμένης τοῖς κόποις διαθέσεως εἴπο-
μεν, ἣν ἐξαπατώμενοί τινες ὀνομάζουσι κό-
πον. ὁποία δ' ἐστὶν αὕτη, καὶ τίνα κέκτηται
γνωρίσματα, δηλωθήσεται σαφέστερον, ἂν τὴν
οὐσίαν ἑκάστης τῶν κοπωδῶν διαθέσεων εὕρω-
μεν. ἄχρι μὲν γὰρ τοῦδε, τὰ συμπτώματα μό-
νον εἴρηται. καὶ γὰρ τὸ πεπρῆσθαί τε καὶ τείνεσθαι
δοκεῖν τὰ μόρια, καὶ τῶν κινουμένων, ἤτοι φλε-
γμονώδη τινὰ, ἢ ἑλκώδη γίγνεσθαι τὴν αἴσθη-
σιν, οὐδὲ διαθέσεις εἰσὶν, ἀλλὰ συμπτώματα.
διαθέσεις δέ γε τῶν σωμάτων αὐτῶν ἐφ' οἷς
εἴωθε τὰ τοιαῦτα συμπίπτειν, ἁπλαῖ μὲν τρεῖς,
σύνθετοι δὲ τέσσαρες. εἰ μὲν οὖν ἑλκώδης
διάθεσις, ὑπὸ πλήθει γίνεται περιττωμάτων,
λεπτῶν τε ἅμα καὶ δριμέων, ἅπερ ἐν τῷ γυμνά-
ζεσθαι

ζεσθαι γίνεται κατὰ διττὴν αἰτίαν, ἤτοι τῶν παχυτέρων περιττωμάτων χυθέντων τε καὶ λεπτυνθέντων, οὐχ ἁπάντων δὲ ἐκκριθέντων, ἢ τακείσης τινὸς, ἤτοι πιμελῆς, ἢ σαρκὸς ἁπαλῆς. ἀνάγκη γὰρ ὑπὸ τῶν τοιούτων ὑγρῶν λεπτῶν καὶ δριμέων ὑπαρχόντων κεντεῖσθαί τε καὶ οἷον τιτρώσκεσθαι τό, τε δέρμα καὶ τὰς σάρκας, ὥστε καὶ φρίκην ἐνίοτε γίνεσθαι, καί τι καὶ ῥίγους ὅταν ἰσχυρῶς ᾖ δριμέα τε ἅμα καὶ πολλά. τοιοῦτος μὲν δή τις ὁ οἷον ἑλκώδης κόπος. ἐν ᾧ δὲ τείνεσθαι δοκεῖ τὰ μόρια μόνον, ἑλκώδης δ' οὐκ ἔστιν αἴσθησις ἐν τῷδε τῷ κόπῳ, περίττωμα μὲν οὐδὲν ὅ, τι καὶ ἄξιον λόγου περιέχεται τοῖς σώμασι. κατὰ δὲ τοὺς μῦς καὶ τὰ νεῦρα, διάθεσίς τις ἐπὶ ταῖς σφοδροτέραις ἐντάσεσιν ἃς ἐποιήσαντο κατὰ τὰ γυμνάσια, συνίσταται τοῦ ποιήσαντος αἰτίου τὴν δύναμιν ἐνδεικνυμένη. συμβαίνει γὰρ ἐν ταῖς σφοδροτέραις ἐντάσεσιν, ἁπάσας μὲν τῶν μυῶν τείνεσθαι τὰς ἶνας, οὐχ ὁμοίως δὲ ἁπάσας κάμνειν, ἀλλ' ὅσαι μάλιστα κατὰ τὴν εὐθύτητα τῆς τάσεώς εἰσιν, ὡς ὅσαι γε λοξότεραί πως ὑπάρχουσιν, ἧττον εὐθυνόντως τεινόμεναι, ὥστε ταύταις μὲν οὐδεὶς ἐφεδρεύει κίνδυνος. ἐν δὲ ταῖς ἐπὶ

πλέον ἐκτεινομέναις, ὡς ἐγγὺς ἥκειν τοῦ διασπασθῆναι, καταλείπεταί τις διάθεσις ὁμοία τῇ κατὰ τὰς ἐνεργείας ἐγγινομένῃ. τείνεσθαι γὰρ ἔτι δοκοῦσι, κἂν μηκέτι τείνωνται. ἡ δὲ δὴ τρίτη τοῦ κόπου διαφορά, καθ᾽ ἣν ὥσπερ τεθλασμένων ἢ φλεγμαινόντων αἰσθανόμεθα τῶν μορίων, τηνικαῦτα μάλιστα συμπίπτειν εἴωθεν, ὅταν ἐκθερμανθέντες ἱκανῶς οἱ μύες ἐπισπάσωνταί τι τῶν περικεχυμένων ἑαυτοῖς περιττωμάτων. εἰ δὲ καὶ περὶ τοὺς τένοντάς τε καὶ τὰ νεῦρα τὴν αὐτὴν γενέσθαι διάθεσιν συμβαίνει, ὀστοκόπον ὀνομάζουσι τὸ πάθημα διὰ βυθίου τῆς αἰσθήσεως, ἐπὶ τὰ διὰ βάθους κείμενα μόρια τοὔνομα φέροντες. ἐπιπολῆς μὲν γὰρ τὸ δέρμα. δευτέραν δὲ ἔχουσι θέσεως τάξιν οἱ μύες, ἐν κύκλῳ τοῖς ὀστοῖς περικείμενοι. συμφυεῖς δὲ αὖ οἱ τένοντες ὑπάρχουσι τοῖς ὀστοῖς, ὥστ᾽ εὐλόγως ὅταν οὗτοι τι τῶν εἰρημένων πάσχωσιν, ἐν τῷ βάθει τε καὶ περὶ τοῖς ὀστοῖς αὐτοῖς ἡ διάθεσις εἶναι δοκεῖ. αὗται μὲν αἱ μόναι τρεῖς ἁπλαῖ τῶν κόπων εἰσὶ διαφοραί. σύνθετοι δ᾽ ἐξ αὐτῶν, ὡς ἔμπροσθεν εἴρηται, τέτταρες· ὑπὲρ ὧν ἐφεξῆς ἐροῦμεν, ἐὰν πρότερον τὸν περὶ τῶν ἁπλῶν διέλθωμεν λόγον.

γον. ἔστι γὰρ δή τις καὶ ἄλλη διάθεσις ἐξαπα-
τῶσά τινας ὡς κόπος, ἧς ἡ μὲν γένεσις ἐν τῷ
ξηρανθῆναι τοὺς μῦς περαιτέρω τοῦ προσήκον-
τος, ὥστε ἅπαν αὐχμηρὸν καὶ προσεσταλμέ-
νον φαίνεσθαι τὸ σῶμα, καὶ πρὸς τὰς κινήσεις
ὀκνεῖ ἀτρέμα. ἀλλ' οὐδὲν ὑπάρχει αὐτῷ τῶν
ἔμπροσθεν εἰρημένων, οὔτε τὴν οἷον ἕλκους αἴ-
σθησιν, ἢ τάσεως, οὔτε πολὺ μᾶλλον τὴν οἷον
φλεγμονῆς. ἐναντιωτάτη γὰρ ἡ ὄψις τοῦ τε τοιού-
του καὶ τῆς νῦν λεγομένης διαθέσεως ἐστίν. αὕ-
τη μὲν γὰρ αὐχμῶδες, καὶ προσεσταλμένον
ἀπεργάζεται τὸ σῶμα. ὁ δὲ φλεγμονώδης κό-
πος, ἐν ὄγκῳ μείζονι καὶ αὐτοῦ τοῦ κατὰ φύ-
σιν, ὥστ' εἶναι τὰς πάσας τέτταρας ἁπλᾶς
διαθέσεις, ἰδίας ἑκάστην ἐπανορθώσεως δεο-
μένην. ἀρκτέον δ' ἀπὸ τοῦ τὴν ἑλκώδη φέρον-
τος αἴσθησιν, ὃν καὶ διὰ δριμύτητα περιττω-
μάτων ἐλέγομεν ἀνίστασθαι. οὗτος ὁ κόπος
συμπίπτει μάλιστα τοῖς κακοχύμοις τε καὶ
περιττωματικοῖς σώμασιν, ὑπογίγνεται δὲ καὶ
ταῖς ὑπογύοις ἀπεψίαις ὅταν ἤτοι γυμνά-
σωνται προπετέστερον, ἢ ἐν ἡλίῳ διατρίψω-
σιν. οὐ μὴν ἀδύνατόν γε αὐτὸν συστῆναί πο-
τε χωρὶς ἀπεψίας ἐν εὐχύμῳ σώματι, δι' ὑ-

περβολὴν ἀμέτρων γυμνασίων. εἰώθασι δ' αὐ-
τὸν ὀξεῖαι καὶ πολλαὶ φορὰν κινήσεις. πυκνὸν
δὲ καὶ φρικῶδες φαίνεται τὸ ἐν τούτῳ τῷ κόπῳ
τὸ δέρμα, καὶ ὁμολογοῦσιν ἐν τῷ κινεῖσθαι κα-
θάπερ ἕλκους ἀλγεῖν, οἱ μὲν τὸ δέρμα μόνον, οἱ
δὲ καὶ τὰς ὑπ' αὐτῷ σάρκας. ἡ δ' ἴασις ἐξ ὑ-
πεναντίου τῇ διαθέσει. διαφορῆσαι γὰρ χρὴ
τὰ περιττώματα, καὶ πέπαυται τὸ πάθημα.
διαφορηθήσεται δὲ, τρίψει πολλῇ καὶ μαλα-
κῇ σὺν ἐλαίῳ μηδὲ μίαν ἔχοντα στύψιν, ὁ-
ποῖον μάλιστ' ἐστὶ τὸ σαβῖνον. ἐναντιώτατον
δὲ τῇ διαθέσει, τό, τ' ἐκ τῆς ἱσπανίας καὶ τὸ
ἐκ τῆς ἰβηρίας, ὅπερ ἱσπανὸν ὀνομάζουσι, τό
τε καλούμενον ὀμφάκινον, ἢ ὠμοτριβές. ἐν δὲ
λόγῳ τὸ αὐστηρὸν ἅπαν οὐκ ἐπιτήδειον, ὡς ἔ-
νεστί σοι γευομένῳ διαγινώσκειν τὴν δύναμιν
αὐτῶν, κἂν μὴ πρότερον ἦς πεπειραμένος. οὕ-
τω γοῦν καὶ ἡμεῖς ἐν μακεδονίᾳ ποτὲ γευσά-
μενοι τοῦ κατὰ τὸν αὐλῶνα τὸν περὶ τὸν στρυ-
μόνι γινομένου ἐλαίου, τῆς αὐτῆς εἶναι δυνά-
μεως ἐγνωρίκαμεν αὐτὸ, τῷ καλουμένῳ ἱσπα-
νῷ. καὶ μὲν δὴ καὶ τῶν ἄλλων ἐλαίων ἁπάν-
των οὕτω γνωρίσεις τὴν δύναμιν, ὅσα τε κα-
ταχρηστικῶς ὀνομάζεται, καὶ ὅσα σκευάζεται δι' ἀ-
λόγων,

λῶν, ἢ ῥιζῶν, ἢ βοτανῶν, ἢ βλαστῶν, ἢ φύλλων, ἢ καρπῶν. εἴρηται δ' αὐτάρκως μοι ὑπὲρ ἁπάντων αὐτῶν, ἐν ταῖς περὶ φαρμάκων πραγματείαις. λεχθήσεται δὲ καὶ κατὰ τὸν ἐνεστῶτα λόγον ἐν οἰκείῳ καιρῷ, νῦν δὲ τοῦτ' ἀρκεῖ μόνον εἰπεῖν ὡς ὅπερ ἂν ᾖ γλυκύτατον ἔλαιον, τοῦτ' ἐπιτηδειότατόν ἐστιν εἰς τὰ παρόντα. τούτῳ τοίνυν χρῆσθαι δαψιλεῖ μετὰ τρίψεως, πολλῆς, ἐν μὲν τῇ πρώτῃ τῶν ἡμερῶν ὑπὲρ τοῦ μηδ' ὅλως γενέσθαι τὸν ὑποπτευόμενον ἔσεσθαι κόπον. ἐν τῇ δευτέρᾳ δὲ, χάριν τοῦ λύσαι τὸν ἤδη γεγονότα. λύει δ' αὐτὸν, τὸ καλούμενον ἀποθεραπευτικὸν γυμνάσιον, ἐν ᾧ καὶ κινήσεις ἔνεστι ποιεῖσθαι, συμμέτρους μὲν τῇ ποσότητι, βραδυτέρας δὲ τῇ ποιότητι μετὰ πολλῶν τῶν μεταξὺ διαναπαύσεων ἐν αἷς χρὴ τρίβειν τὸν ἄνθρωπον, ἐφαπτομένων ὁμοῦ πλειόνων, ὅπως μήτε καταψύχοιτό τι μέρος αὐτοῦ, καὶ τάχιστα διαφοροῖτο τὰ περιττώματα. πλεονάζειν δὲ χρὴ ταῖς μὲν τρίψεσι, κατὰ τὸν ἐν τῷ δέρματί τε καὶ ὑπὸ τῷ δέρματι τὸ πλῆθος τῶν περιττωμάτων ἔχοντα. ταῖς δ' ἐξ αὐτοῦ κινήσεσι, κατὰ τὸν ἕτερον κόπον, ᾧ τὸ πλέον ἐν τοῖς μυσὶν ἤθροισται. τὰ γὰρ ἐν τούτοις περιττώματα, τρί-

ψις μόνη διαφορεῖν οὐχ ἱκανή. δεῖται γὰρ οὐκ ἔξωθεν μόνον ἑλκεσθῆναι πρός τινος, ἀλλὰ καὶ συναπωθεῖσθαι πρὸς ἑτέρου τινὸς ἔσωθεν. ἐπωθεῖ δ' αὐτά, τό, τ' ἀναπτόμενον θερμὸν ἐν ταῖς κινήσεσι, καὶ τὸ συνεκκρινόμενον πνεῦμα, καὶ ἡ αὐτῶν τῶν μυῶν ἔντασις. ἐξ ὑπομέτρου ᾖ, καὶ ἡ καθ' ἕκαστον μόριον ἀποκριτικὴ τῶν ἀλλοτρίων δύναμις. ὁ δὲ ἕτερος κόπος, ἐφ' οὗ συντάσεως αἰσθάνονται, τὸν σκοπὸν τῆς ἰάσεως ἔχει τὴν πρὸς Ἱπποκράτους ὀνομαζομένην χάλασιν. ἐναντίον γὰρ τὸ τῇ συντάσει, καθάπερ τῇ σκληρότητι μάλαξις. ἔλεγε γοῦν ὧδε. δέρματος σκληροῦ μάλαξις, συντεταμένου χάλασις. ὡς ἐναντίον ὑπάρχον, τῷ μὲν σκληρῷ τὸ μαλακόν, τῷ δὲ συντεταμένῳ, τὸ χαλαρόν. χαλᾶται δὲ τὸ συντεταμένον ἐν μὲν ταῖς ἄλλαις διαθέσεσιν ἃς ἐν τῷ πέμπτῳ, περὶ τῆς τῶν ἁπλῶν φαρμάκων δυνάμεως εἴπομεν ἑτέρως. νυνὶ δὲ τῇ διὰ τὰ γυμνάσια, τρίψει μὲν ὀλίγῃ τε ἅμα καὶ μαλακῇ, δι' ἐλαίου γλυκέος εἰληθεροῦς. ἀναπαύσει δ' ὅλως, ἢ καὶ ἡσυχίᾳ, καὶ λουτροῖς εὐκράτοις, καὶ διατριβῇ πλέονι κατὰ τὸ θερμὸν ὕδωρ, ὥστε καὶ εἰ δὶς αὐτόν, ἢ τρὶς λούσαις, ὀνήσεις μειζόνως.

ζόνως. οὗτοι δὲ καὶ μετὰ τὰ βαλανεῖα ἀλείφεσθαι δέονται, πρὶν ἀμφιεννύσθαι, καὶ εἰ δὴ ἱδρῶτά τινα τύχοιεν ἀπομάξασθαι τοῦ λίπους, αὖθις ἀλείνεσθαι χρῄζουσι. καὶ μὴν τοι καὶ κατὰ τὴν ἑξῆς ἡμέραν αὖ ἀσαύτου, ἐκ τῆς κοίτης ἀλειφθῆναι δέονται, μηδέ ποτ᾽ ἄκρως ψυχροῦ τοῦ ἐλαίου, μηδὲ σκληρῶς ἀνατριβόμενοι. γίνεται δ᾽ ὁ τοιοῦτος κόπος εὐχύμοις ἀνθρώποις πονήσασιν εὔτονα μᾶλλον, ἢ ὀξέα γυμνάσια, καὶ δηνῶς ὀκνηρούς τε καὶ δυσκαμπεῖς ἐργάζεται τοὺς κοπωθέντας. οὐ μὴν πυκνοί τε καὶ φρικώδεις οἱ τοιοῦτοι φαίνονται, καθάπερ οἱ μικρῷ πρόσθεν εἰρημένοι. προσεσταλμένοι δ᾽ οὐδὲν ἧττον ἐκείνων οὗτοι, καὶ αὐχμώδεις ὁρῶνται, καὶ θερμότερος τοῖς ἁπτομένοις εἶναι δοκοῦσιν, οὐ μόνον τῶν τὴν ἑλκώδη διάθεσιν ἐχόντων, ἀλλὰ καὶ σφῶν αὐτῶν ὅθ᾽ ὑγίαινον. ὁ δὲ δὴ τρίτος τῶν κόπων ἐπὶ σφοδροτάτους γίνεται κινήσεσι, καὶ μόνος ἐξαίρει τοὺς μῦς ὑπὲρ τὸ κατὰ φύσιν, ὡς ἐοικέναι φλεγμονῇ τὴν διάθεσιν αὐτῶν. ταῦτά τοι καὶ ψαυόντων ὀδυνῶνται, καὶ θερμότεροι φαίνονται. ὀδυνῶνται δὲ καὶ ἢν αὐτοὶ καθ᾽ ἑαυτοὺς ἐπιχειρήσωσι κινεῖσθαι, ἀήθεσι δὲ γυμνασίων ἀνθρώποις, ὁ τοιοῦ-

τοῦ κόπου ὡς τὰ πολλὰ συμπίπτει. γυμνά-
ζεσθαι δ' εἰθισμένοις, ὀλιγάκις ἐγγίνεται κατὰ
τὰς σφοδροτάτας τε ἅμα καὶ παμπόλλας
κινήσεις. ἡ δὲ ἴασις αὐτοῦ, τρεῖς ἔχει τοὺς σκο-
πούς, οὕσπερ σχεδόν τι καὶ τὰ φλεγμαίνοντα
σύμπαντα, κένωσιν τοῦ περιττοῦ, καὶ ἀνάπαυ-
σιν τοῦ συντεταμένου, καὶ ἀνάψυξιν τοῦ φλο-
γώδους. ἔλαιόν τε οὖν πολὺ χλιαρόν, αἵ τε τρί-
ψεις μαλακώταται, καὶ ἡ ἐν τοῖς εὐκράτοις
ὕδασι διατριβὴ πολυχρονιωτάτη, τοὺς τοιού-
τους ἰᾶται κόπους. εἰ δὲ καὶ βραχύ τι χλιαρώτε-
ρον εἴη τὸ ὕδωρ, ὀνήσει μᾶλλον. οὕτω δὲ καὶ ἡ-
συχία πολλή, καὶ ἀλείμματα συνεχῆ, καὶ
πάνθ' ὅσα τὸ μὲν κεκμηκός, ἀναπαύει τε ἅ-
μα καὶ παρηγορεῖ, τὸ δὲ περιττὸν διαφορεῖ. τά-
χα δ' ἄν τις οἰθείη, τὸν τοιοῦτον κόπον οὐχ ἁ-
πλοῦν οὐδὲ τρίτον ὑπὲρ τοῖς ἔμπροσθεν εἰρημένοις
δύο, σύνθετον δ' ὑπάρχειν ἐξ αὐτῶν οὐδὲν ἔ-
χοντα πλέον τῆς τάσεως τῶν νευρωδῶν σωμά-
των, καὶ τῆς ἑλκώδους αἰσθήσεως. τὴν γὰρ θερ-
μότητα τοῖς τοιούτοις κόποις, ἄλλοις αὖ ὑπάρ-
χειν φύσει, καθάπερ καὶ τῶν προειρημένων ἑ-
κατέρων, οὐ μὴν συμπληρωτικήν γε τῆς ἐν-
νοίας, ἢ τῆς οὐσίας εἶναι. ἀλλά τοι τόγε τοῦ παρὰ φύ-
σιν

σιν ὄγκου, τούτῳ τῷ κόπῳ μόνῳ παρὰ τοὺς ἄλ-
λους ἐξαίρετον ὑπάρχει, καὶ τὸ τῆς ἀλγεινῆς
αἰσθήσεως οὐχ ὅμοιον, οὔτε τῷ τονώδει κόπῳ,
καὶ τῷ δ᾽ ἑ. τείνεσθαι μὲν γὰρ ἐν ἐκείνῳ, τεθλᾶ-
σθαι δὲ τὰ νεῦρα σύμπαντα μέχρι καὶ τῶν ὀστῶν,
οἱ τούτῳ τῷ κόπῳ κατεχόμενοι νομίζουσι,
ὥστε κατά γε ταῦτα διαφοράν τινα ἐξαίρε-
τον ἔχει παρὰ τοὺς ἄλλους δύο κόπους, οὐχὶ σύν-
θετος μόνον ἐστίν. αὗται μὲν δὴ τρεῖς, εἴτε κα-
τασάσεις σώματος, εἴτε διαθέσεις, εἴθ᾽ ὅπη
βούλεταί τις ὀνομάζειν. ἄλλη δ᾽ ἐπ᾽ αὐταῖς
τετάρτη παραπλησία μὲν ὑπάρχουσα κόπῳ,
κόπος δ᾽ οὐκ οὖσα, τῷ μήτε τὴν ἑλκώδη,
μήτε τὴν τονώδη, μήτε τὴν φλεγμονώδη διά-
θεσιν ἔχειν, ἀλλὰ μηδὲ φρίκην τινὰ, μηδ᾽ ἄλ-
γημα, μηδὲ τὸν πρὸς τὰς κινήσεις ὄκνον ὅμοιον
τοῖς κόποις ἐπιφέρειν, ἰσχνοτάτην δὲ μόνην, ἅ-
μα καὶ ξηροτάτην. γίνεται μὲν οὖν ἐν τοῖς εὐχύμοις τε ἅ-
μα καὶ γυμναστικοῖς σώμασιν, ὅταν ἀμέτρως γυμ-
νασθέντα μὴ καλῶς ἀποθεραπευθῇ. διαφορεῖται
γὰρ οὕτω τὰ περιττώματα, καὶ χαλᾶται τὰ τετα-
μένα, καὶ οὐδὲν ἄλλο ὑπολείπεται κατὰ τὸ σῶ-
μα, πλὴν ξηρότητος, ἣν ἐκ τῆς ἀμετροτέ-
ρας κινήσεως ἔσχον. δεῖται δὲ κατὰ μὲν τὴν πρώ-
την ἡμέ-

τὴν ἡμέραν, οὐδενὸς ἐξηλλαγμένου παρὰ τὰ πρόσθεν, ὅτι μὴ θερμοτέρου τοῦ ὕδατος, ὡς συναγαγεῖν ἀτρέμα καὶ θερμᾶναι καὶ τονῶσαι τὸ δέρμα. κατὰ δὲ τὴν δευτέραν, ἀποθεραπευτικοῦ γυμνασίου, βραχέος τε ἅμα καὶ μαλακοῦ, καὶ βραδέος, ἔν τε κινήσεσι καὶ τρίψεσι, καὶ τῆς δεξαμενῆς ὁμοίως θερμῆς. ἐκπηδάτωσαν δ' εὐθέως εἰς τὴν ψυχράν, ὑπὲρ τοῦ μένειν αὐτοῖς τὸν ἐν τῷ δέρματι τόνον ἅμα θερμότητι. καὶ γὰρ ἧττον ἐν τῷ μετὰ ταῦτα χρόνῳ διαφοροῦνται, καὶ ῥᾳδίως εἴς τε τὰς σάρκας καὶ τὸ δέρμα τὴν τροφὴν ἀναλαμβάνουσιν, οὗ μεῖζον ἀγαθὸν οὐδὲν ἐξεύροις, ἀλλ' αὐτοῖς οὐδὲ μίαν διάθεσιν ἐξαίρετον ἔχουσι, παρὰ τὴν τῆς σαρκὸς ἰσχνότητα καὶ ξηρότητα. δεῖται γὰρ οἶμαι τόγε τοιοῦτον ἀνατραφῆναί τε ἅμα καὶ ὑγρανθῆναι, καὶ ταῦτ' ἄμφω κάλλιστ' αὐτῷ γίνεσθαι πέφυκεν ἐκ τῆς ὑγραινούσης τροφῆς. ἐπειδὴ δὲ ἅπαξ ἐμνημόνευσα τῆς ἐπὶ τοῖς λουτροῖς διαίτης, οὐ χεῖρον ἂν εἴη, καὶ τὰ περὶ τῶν κοπωδῶν διαθέσεων ἐπεξελθεῖν. ὁ μὲν οὖν ἑλκώδης κόπος, εἰ μὴ ἱκανῶς ἀποθεραπευθείη, τῆς συνήθους δεῖται τροφῆς, ἤ τι βραχὺ μείονος, ἔτι δ' ὑγροτέρας τε

ἅμα

ἅμα καὶ ἐλάττονος. εἰ δὲ κατὰ τὴν ἀναθερα-
πείαν εἰς τὴν τετάρτην μεταπέσοι διάθεσιν
(εἴωθε γὰρ οὕτω γίγνεσθαι τὰ πολλὰ) κατ᾽ ἐκεί-
νην καὶ λουέσθω καὶ τρεφέσθω. ὁ δὲ τονώδης,
ἔτι δὴ καὶ μᾶλλον ὀλιγωτέρας δεῖται τῆς τρο-
φῆς. ὁ δὲ φλεγμονώδης, ὑπὲρ ἅπαντας ὑ-
γροτάτης τε καὶ βραχυτάτης, καί τι καὶ ψύ-
χον ἐχούσης. εὐχύμου δ᾽ ὁμοίως ἅπαντες οἱ
κεκοπωμένοι δέονται τροφῆς, ὁποίας δηλο-
νότι καὶ ὑγιαίνων ὁ ὑποκείμενος ἐν τῷ λόγῳ
νεανίσκος ἐχρῆτο. φυλάττεσθαι δὲ προσήκει
τὸ γλίσχρον ἐν αὐτῇ κατά τε τὸν φλεγμονώδη
καὶ τὸν ἑλκώδη κόπον, ὡς ἂν κωλῦον δια-
φορεῖσθαι τὰ περιττώματα. κατὰ μέντοι τὸν
τονώδη, καὶ τὰ τοιαῦτα σιτία δοτέον ἀφαι-
ροῦντα τοῦ πλήθους αὐτῶν. οὐδὲν οὖν θαυμα-
στὸν ἐναντιολογίαν εἶναι παμπόλλην, οὐκ ἰδιώ-
ταις μόνον ἐν ἀλλήλοις, ἀλλὰ καὶ τεχνίταις
πρὸς ἑαυτούς τε καὶ τοὺς ἰδιώτας, οὔτε περὶ γυ-
μνασίων, οὔτε περὶ τρίψεων, οὔτε περὶ λου-
τρῶν, οὔτε περὶ διαιτημάτων ὁμολογοῦσιν
ὑπὲρ τῶν κοπωθέντων. ἀκοῦσαι γοῦν ἔστι, τῶν μὲν
φασκόντων, ὡς κόπῳ χρὴ λύειν τὸν κόπον, ἑ-
τέρων δὲ, ὡς ἀνάπαυσις ἰᾶται τὸν κάματον,

καὶ τῶν

καὶ τῶν μὲν, ὡς ἐνδεῶς χρὴ διαιτᾶσθαι τοὺς κοπωθέντας, ἄλλων δὲ, ὡς οὐ μόνον ἀφαιρεῖν προσήκει τῶν εἰθισμένων, ἀλλὰ καὶ τοσούτῳ πλείω προσφέρειν, ὅσῳπερ ἔτυχε πλείω γυμνασάμενοι. ἀνάλογον γὰρ χρῆναι τοῖς πόνοις προσαιρεῖσθαι τὰς τροφάς. ἄλλων δὲ τινῶν, ὡς οὔτε προστιθέναι χρὴ ταῖς τροφαῖς, οὔτ᾽ ἀφαιρεῖν. οὕτω δὲ καὶ λούουσιν, οἱ μὲν εὐκράτοις ὕδασιν, οἱ δὲ θερμοτέροις, οἱ δὲ χλιαρωτέροις. ἥτε γὰρ ἐμπειρία πρὸς ἐκεῖνο μόνον ἕκαστον ἀπάγει, πρὸς ὅπερ ἔτυχε θεασάμενος πολλάκις, ὅ, τε λόγος ὡς ἂν καὶ τέλειος ὑπάρχων ἑκάστῳ, καθάπερ ἐδείκνυτο πρόσθεν, ἀλλὰ μίαν τινὰ διάθεσιν ἐκδιδάσκων κοπώδη. τὰς δ᾽ ἄλλας ὥσπερ οὐκ οὔσας ὑπερβαίνων, ἐκείνης μόνης ἐκδιδάσκει τὴν ἐπανόρθωσιν, ἧς ἔγνω μόνης. ἀληθὲς γοῦν ἐστὶ καὶ τὸ, κόπῳ λύεσθαι τὸν κόπον, ὅταν γε δὴ φαίνηταί ποτε δέον εἶναι τοῖς ἐν τῇ προτεραίᾳ γυμνασίοις, ἴσα κατὰ τὴν ὑστεραίαν γυμνάζεσθαι, καὶ τὸ τὴν ἴασιν τῶν κόπων, ἡσυχίαν ὑπάρχειν. τούτων γὰρ, τὸ μὲν ἐν τοῖς περιττωματικοῖς κόποις, καὶ μάλιστα ὅσοι κατὰ τοὺς μῦς ἔχουσι τὰ περιττώματα. τὸ δ᾽ ἐν τοῖς τονώδεσί τε καὶ φλεγμονώδεσι φαίνεται συμφορόν.

φθόρον. ἀληθὲς δὲ καὶ τὸ χρῆναι τοὺς κοπωθέντας, ἐνδεῶς διαιτᾶσθαι. τοῦτο γὰρ ὁρᾶται τοὺς φλεγμονώδεις ὠφελοῦν. ἀληθὲς δὴ καὶ τὸ τὰ συνήθη διδόναι. τοῦτο γὰρ ἐπὶ τῶν ἑλκωδῶν, ὅταν ἀκριβῶς θεραπευθῶσιν, ὀρθῶς τετήρηται γινόμενον, ὥσπερ γε καὶ τὸ πλείω λαμβάνειν, ἐπὶ τῆς ὁμοιουμένης τοῖς κόποις διαθέσεως, εἰς τὴν κακὴν τῆς ἑλκώδους ἔνιοι μεταπίπτουσιν. οὕτω δὲ καὶ τὸ λούειν πολλάκις ὕδασιν, ἀληθὲς ἐπὶ τοῖς περιττωματικοῖς κόποις. ἀληθὲς δὲ καὶ τὸ μὴ λούειν τοιούτοις ἐπί τε φλεγμονωδῶν, χλιαρωτέρων γὰρ οὗτοι δέονται, κἀπὶ τῆς ὁμοίας κόπῳ διαθέσεως. οὗτοι γὰρ οὐ χρῄζουσι θερμοτέρων. οἴονται δ' ἔνιοι καὶ τὴν τοιαύτην διάθεσιν εἶναι κόπον. ἕτεροι δὲ ἣν ὁποία μὲν τις ἐστὶν ἡ διάθεσις, οὐκ εἶπον, ὑφ' ὧν δ' ἂν ὑποψία τις ᾖ γεγενημένου κόπου, συμβουλεύουσι θερμοτέρῳ χρῆσθαι τῷ κατὰ τὸ λουτρὸν ὕδατι, καὶ προστιθέασι δὲ τὴν αἰτίαν, ὡς ἡμεῖς ἔμπροσθεν ἔφαμεν. οἱ μὲν ἀναδόσει φάσκοντες, οἱ δὲ θρέψει συντελεῖν τὸ τοιοῦτον λουτρόν, οὐ μὴν καθ' ὅν γέ τινα λόγον οἷαί τε κωλύειν εἰσὶ κόπον, ἀναδόσεις τε καὶ θρέψεις ἐκδιδάσκουσιν, ἀλλ' οὐδὲ τὴν ἀρχὴν ὁποία τίς ἐστιν

ἡ τοῦ

ἡ τοῦ κόπου διάθεσις, οὐδὲ ταύτην γράφουσιν. οἱ γοῦν πλείους αὐτῶν οὐδὲν εἶπον. ἔνιοι δὲ τολμήσαντες εἰπεῖν, ἀπεφήναντο ξηρότητα. τὸ μὲν οὖν ὑπὸ τροφῆς θεραπεύεσθαι ξηρότητα, καὶ μάλιστα τῆς ὑγραινούσης, ὅπερ οὐδ᾽ αὐτὸ προστιθέασιν οἱ πλείους αὐτῶν, ἀληθέστατον. οὐ μὴν οὔτ᾽ ἴαμα κόπων ἐστὶν, οὔτε προφυλακὴ τὸ τοιοῦτον, ἀλλ᾽ ὅταν ὡς εἴρηται ξηρότερα μὲν ἀπεργασθῇ τὰ μόρια, μήτε δὲ τάσις ᾖ κατ᾽ αὐτὰ, μηδὲ μία, μήτε περιττώματα λεπτὰ καὶ δριμέα, μήτε φλεγμονώδης διάθεσις. ἀναθρέφειν δή που προσήκει τὰ διὰ τὴν κένωσιν ἐξηραμμένα, τροφαῖς ὑγραινούσαις. ὡς εἴ γε μὴ ἀναθρέψειας αὐτάρκως, ἰσχνότερον καὶ ξηρότερον ὄψει κατὰ τὴν ἑξῆς ἡμέραν ἑαυτοῦ τὸ σῶμα, καὶ ταύτην τὴν διάθεσιν ἔνιοι κόπον ὑπολαβόντες ὑπάρχειν, οἴονται θερμοτέρῳ λουτρῷ καὶ τροφῇ δαψιλεῖ κεκωλυκέναι τὴν γένεσιν αὐτοῦ. ἀλλ᾽ ἐκεῖνο θαυμάζειν ἐνίων ἄξιον, ὥσπερ καὶ Θέωνος, εἰ τὸν ἤδη γεγενημένον κόπον οὐκ ἀξιοῦσιν ὁμοίως ἰᾶσθαι. εἴτε γὰρ τὴν νῦν εἰρημένην διάθεσιν ὑπολαμβάνει τις εἶναι κόπον, ἀναθρέψει χρὴ λύειν αὐτὸν καὶ κωλύειν γενέσθαι, εἴτε τῶν ἄλλων τινὰ τῶν ὄντως κόπων.

ἐνδεέστερον

ἐνδεέστερον δὲ ὑπὲρ πάντων χρὴ τρέφεσθαι τὸν ἄνθρωπον, ἔτι τε προσδοκωμένων, καὶ ἤδη γεγονότων. οὐδὲ γὰρ τοῦτ᾽ ἔστιν εἰπεῖν, ὡς ἥ τε τοιαύτη διάθεσις ἡ παρακειμένη τοῖς κόποις, εἰ μὴ κατὰ τὴν πρώτην ἡμέραν ἐπανορθωθείη διὰ εὐτροφίας, εἴς τινα τῶν τριῶν μεταπίπτειν εἴωθεν. εἰ μὲν γὰρ αὐτὸ τοῦτο μόνον εἴη κατ᾽ αὐτὴν ἡ ξηρότης, ἰσχνότητος οὐδὲν ἀκολουθήσει πλέον. εἰ δὲ καὶ θερμότητός τι ξυνείη, πυρέξαι κίνδυνος. οὐ μὴν τοῦτόν γ᾽ ἐστὶ κόπου καὶ πυρετός, εἰ καὶ ὅτι μάλιστα τῶν κοπωθέντων ἐπύρεξαν ἔνιοι. θαυμάζειν γοῦν ἐπέρχεταί μοι Θέωνος, ἐν τῷ τετάρτῳ τῶν κατὰ μέρος γυμνασίων, ἐν οἷς ὑπὲρ τοῦ τελείου γυμνασίου διεξέρχεται, τάδε γράφοντος. καὶ κόπου τινὸς τοῖς οὕτω γυμνασθεῖσιν, ὡς τὸ πολὺ τῇ ἑξῆς ἡμέρᾳ παρακολουθοῦντος, ἡ ζεσολουσία παραιτεῖται τὴν πρὸς τὸν κόπον ἐπιτηδειότητα, πυροῦσα τὴν ἐπιφάνειαν, ἵνα αὕτη σικύας τρόπον τὴν λαμβανομένην τροφὴν ἐπισπωμένη, τοῖς κεκμηκόσι ἀντιδιέληται νεύροις. οὗτος μὲν γὰρ πρὸς τοῖς ἄλλοις ὥσπερ αἰνίγματι, τὸ ἀντιδιέληται, ῥῆμα παρέλαβεν ἐν τῷ λόγῳ. δύναται μὲν γάρ τις ἀκούειν ἐπι-

φαύσα σικύας τρόπον ἐπισπωμένης τῆς τροφῆς, μέρος δὲ αὐτῆς τι καὶ τοῖς νεύροις παρέχει. δύναται δὲ καὶ τοὐναντίον, ἵνα ἡ ἐπιφάνεια σικύας τρόπον, ἐφ' ἑαυτὴν ἀνασπῶσα τῆς ἐπὶ τὰ νεῦρα φερομένης τροφῆς, μερίζηται, ὥστε κατὰ μὲν τὸν πρότερον λόγον, εἰς εὐτροφίαν τοῖς νεύροις ἐπιτηδεύεσθαι θερμαίνειν τὸ δέρμα. τοῦτο γὰρ ἡγοῦμαι λέγειν αὐτὸν ἐπιφάνειαν. κατὰ δὲ τὸν δεύτερον, εἰς ὀλιγοτροφίαν. ὅσον μὲν οὖν ἐπ' αὐτῇ τῇ ῥήσει, τὴν γνώμην τοῦ θέωνος οὐκ ἂν τις ἐξεύροι. ἐξ ὧν δ' ἐν ἄλλοις τε λέγει κἀν τῷ ιϛ. τῶν γυμναστικῶν, ἐλάττονα τροφὴν βούλεται δίδοσθαι μετὰ τὸ τέλειον γυμνάσιον. καί τινι γ' οὐδ' αὐτὸ τοῦτο διεσάφησε τινὶ ποτὲ λογισμῷ συμβουλεύει. δίδοται γὰρ ἐλάττων τροφὴ τῆς συνήθους, ἢ διὰ μὴ δεῖσθαι τῆς ἴσης, ἢ διὰ μὴ δύνασθαι πέψαι. τὸ μὲν οὖν πρότερον, οὐκ ἀληθὲς ἐπὶ τῶν πολλὰ γυμνασαμένων. τὸ δὲ δεύτερον, ἔστιν ὅτε μὲν ἀληθὲς ὑπάρχειν, ὅτε δὲ ψευδές. εἰ μὲν γὰρ ἀῤῥωστοτέραν ἔχει τὴν πεπτικὴν δύναμιν, ἀληθές. εἰ δὲ μὴ ταύτην, ἀλλ' ἑτέραν τινά, ψευδές. ἀκούειν δὲ χρὴ πεπτικὴν δύναμιν, οὐ τὴν ἐν γαστρὶ μόνον, ἢ φλεψίν, ἢ καθ' ἧπαρ, ἀλλὰ καὶ τὴν καθ' ἕ-

καστον μό

ἕκαστον μόριον, ὥσπερ ἐν τοῖς περιοῦσι, τὴν ἐν τοῖς μυσίν. ἐν οἷς δὴ καὶ μάλιστα ἐστὶν ἡ διάθε-σις, ὑπὲρ ἧς διαλέγομαι. διαφορηθέντος γὰρ τοῦ πλέον, ἐν τοῖς γυμνασίοις ἰσχνότερόν τε καὶ ξηρότερον γίνονται. εἰ μὲν οὖν ἐπ᾽ ὀλίγον αὐτοῖς ταῦ-τα συμβαίνει, κατεργάζεσθαι δύνανται τροφὴν ὥσπερ δέονται. εἰ δὲ τι πολὺ τῆς κατὰ φύσιν ἀπο-χωρήσειεν, ἀδυνατοῦσιν, ὧν οὐδὲν ὁ Θέων ὅλως οὔτ᾽ ἐνενόησεν, οὔτε διωρίσατο. τὴν ἀρχὴν γὰρ, οὐδ᾽ ἐκ λόγου τινὸς, ἀλλ᾽ ἐξ ἐμπειρίας, ὡς καὶ αὐτὸς ὁμολογεῖ, τὸ θερμότερον ὕδωρ, ἐπὶ τοῦ τελείου γυμνασίου χρήσιμον ὑπάρχον ἐτήρησεν. οὕτως οὖν ἐφεξῆς γράφει. τοῦτο δὲ εἰ μὲν καὶ τὸν λόγον ἔχει προκείμενον, εὐτυχή-ματος ἔργον. εἰ δὲ μή γε, τὸ πρὸς τῆς ἀποτελεσ-μάτων ἐπιμαρτυρούμενον, οὐ παραδεκτέον, εἰ μὴ καὶ τὸν λόγον ἐξ ἄκρου ἔχει συμπροσπί-πτοντα. εἰ μὲν οὖν ἀκριβῶς ἐξευρὼν τὴν διά-θεσιν, ἐφ᾽ ἧς τὸ θερμὸν ὕδωρ ἐπαινεῖ, τὴν αἰ-τίαν ἀγνοεῖν ὁμολογεῖ, συγγνωστὸς ἂν ἦν εἰκό-τως. ἐπεὶ δ᾽ ἁπλῶς εἶπεν ἐπὶ τῶν τελείων γυ-μνασίων ἁρμόττειν τὰς ζεστολουσίας (οὕτω γὰρ αὐτὰς καὶ ὀνομάζει) δύνανται δὲ πολλαὶ διαθέσεις ἀκολουθῆσαι τῷ τοιούτῳ γυμνασίῳ, μέμψαιτ᾽ ἄν

ὡς αὐτῷ μὲν διωρισμένων περὶ πασῶν ἐφεξῆς. αὐτὸς γὰρ οἶδε καὶ τὸν φλεγμονώδη κόπον ἀκολουθοῦντα τοῖς τοιούτῳ γυμνασίῳ, καθ' ὃν εἰς ὄγκον μείζονα τοῦ κατὰ φύσιν ἐξαίρεται τὰ πεπονηκότα. καὶ τὸν ἕτερον ὃν ἐν ᾧ γράφει τῷ κοινῷ συμπτώματι προσέχων τὸν νοῦν, ὅπερ αὐτίκ' ἐστι τῷ παρὰ φύσιν ὄγκῳ. λεπτότεροι μὲν γὰρ ἐν τοῖς ἄλλοις δύο κόποις ἀποτελοῦνται, καὶ πρὸς ἔτι γε τῇδε διαθέσει, περὶ ἧς ὁ λόγος συνέστηκεν. ἀλλ' οὐχ ὥσπερ ἐν κοινὸν συμπτωμάτων τριῶν διαθέσεων ἐστὶν, οὕτω καὶ ἡ διάθεσις μία. κατὰ μὲν οὖν τὴν ὠθη τῇ τάσει τῶν ὑδρωδῶν σωμάτων, οὐ χρὴ λούειν θερμοτέρῳ τοῦ συνήθους. οὕτω δὲ, οὐδὲ κατὰ τὴν ὑπὸ τοῖς περιττώμασι. κατὰ δὲ τὴν ἀνυδρο φύτων ἰσχνότητα, συμφέρει λούειν θερμοτέρῳ τοῦ συμμέτρου. γίνεται γὰρ ἡ διάθεσις αὕτη, διαφορηθέντων τῶν πλέον ἐν τοῖς γυμνασίοις τῶν σωμάτων οὕτως, ὡς ἐν ταῖς μακροτέραις ἀσιτίαις εἴωθε συμβαίνειν, ὥστε καὶ ἡ ὑπανόρθωσις αὐτῶν, προσθέσει τε καὶ ἀναπληρώσει τοῦ κενωθέντος ἐστὶν. οὐ δύναται δ' αὕτη γενέσθαι, τοῦ δέρματος ἀραιοῦ μένοντος. συναγαγεῖν οὖν αὐτὸ χρὴ καὶ πυκνῶσαι, καὶ

σφίγξαι

σφίγξαι πρότερον, εἰ μέλλοι τι τῆς δαψιλοῦς τροφῆς ὄφελος ἔσεσθαι. συνάγει δὲ καὶ στέγει, τό, τε ψυχρὸν ὕδωρ καὶ τὸ ζέον. ἀλλ' ὑπὸ μὲν τοῦ ψυχροῦ, κίνδυνος βλαβῆναι τὸν ἄνθρωπον, ἀραιότερον τε ἅμα καὶ κενὸν ἐπὶ τῷ πλήθει τῶν γυμνασίων γεγενημένον, ὑπὸ δὲ τοῦ ζέοντος βλάβη μὲν οὐδεμία. πυκνότης δ' ἀσφαλὴς ἐγγίνεται τῷ δέρματι, συνεπιλαμβάνουσά τι καὶ τῆς ἐγκαταλειπομένης αὐτῷ θερμότητος. ὅθεν οὐδὲ χρονίζειν ἐπὶ πλέον ἐν τῷ ψυχρῷ προσήκει τὸν οὕτως λουσάμενον, ἀλλ' ὥσπερ αὐτὸς ὁ Θέων τοῦτό γε παρετήρησεν ὀρθῶς, φυλακτέον ἐστὶ τὴν ἐν τῷ ψυχρῷ διατριβήν, ὡς τὴν ἐκ τῆς ζεσολουσίας ἀναλύουσαν ὠφέλειαν. ἡ δὲ αἰτία τοῦ σφαλῆναι τὸν Θέωνα, τὸ μιᾷ διαθέσει συμφέρον, ὡς πάσαις ἁρμόττον γράφοντα, τῶν γυμναζομένων ὑπ' αὐτῶν σωμάτων, ἡ ἕξις ἐστίν. ἀθλητὰς γὰρ ἐγύμναζε οὗτος μετὰ τὸ τέλειον γυμνάσιον, εἰς μὲν τὴν τετάρτην διάθεσιν ἑτοίμως ἐμπίπτοντας, εἰς δὲ τὴν τρίτην, σπανιάκις. ὥσπερ οὖν ἐθεάσατο πολλάκις, ὡς διηνεκὲς ἔγραψεν. εἰ δὲ καὶ κακοχύμους, ἢ καχέκτους, ἢ ἀηθεῖς γυμνασίων, ἢ ἀσθενεῖς, ἢ μὴ νεανίσκους

ἐγύμναζε, σπανιάκις μὲν εἰς τὴν τοιαύτην διάθεσιν ἐμπίπτοντας ἐθεάσατο, μυριάκις δ' εἰς τὰς ἄλλας, ἢ τοῦτο μὲν καὶ λέγειν ἴσως περιττόν. αὐτὸς γὰρ ὁμολογεῖ μετὰ τὰ κατασκευαστικὰ γυμνάσια χρῆσθαι τῇ ξηρολουσίᾳ, τὰ δὲ τοιαῦτα γυμνάσια, μόνοις ἀθληταῖς ἐπιτηδεύεται. καί τοι φησί τις ὡς ἐκείνοις μὲν ἑκοῦσι καὶ κατὰ περίοδον, ἄλλοις δὲ πολλοῖς, ἢ δι' ἀνάγκην, ἢ φιλονεικίαν, ἔτι τοιοῦτον ἕτερον. ἀλλ' ἐπί γε τῶν τοιούτων, ὑπὸ τοῖς ἀμέτροις γυμνασίοις, ἀνάγκη πρότερον, ἢ καὶ μίαν, ἢ καὶ πλείους συστῆναι κόπων διαθέσεις, ὥστε μόνοις τοῖς εὐεκτικοῖς σώμασιν ἡ τετάρτη γίγνεται διάθεσις, οἷα περ ἐστὶ, τά τε τῶν καλῶς ἀγομένων ἀθλητῶν, καὶ τοῦ νῦν ἡμῖν ἐν τῷ λόγῳ προκειμένου νεανίσκου. εἴ τις ἁπλῶς ἀποφαίνοιτο μετὰ τὰ σφοδρότατα γυμνάσια, τὴν τοῦ θερμοτέρου λουτροῦ χρῆσιν ἐπιτήδειον ὑπάρχειν, ἐπὶ μιᾶς μὲν ἀληθεύσει καταστάσεως, ἐπὶ τριῶν δὲ ψεύσεται. πολλὰ δὲ καὶ ἄλλα τοιαῦτα, καθ' ὅλην τὴν ὑγιεινὴν πραγματείαν, ἰατροῖς τε καὶ γυμνασταῖς γέγραπται ψευδῆ. κεφάλαιον δ' αὐτῶν ἐστι, τὸ περὶ τηρήσεως ἀδιόριστον, ὅταν ὅπερ ἐπὶ μιᾶς ἕκαστος ἐθεά-

σατο δια-

στατὸ διαθέσεως, τῶν πολλῶν ἀνεγράφη. καὶ μὴν δὴ καὶ ἔτι τις ἐστὶ διάθεσις ἐγγὺς ἢ ταῖς προειρημέναις, ἣν ὀνομάζω στέγνωσιν, ὑπὲρ ἧς ἐπειδὰν συμπεραίνωμεν τὸν ἐπὶ τοῖς κόποις λόγον, ἐφεξῆς ἐρῶ. αἱ μὲν γὰρ ἁπλαῖ διαφοραὶ, τρεῖς αὐτῶν εἰσιν, ὑπὲρ ὧν ἤδη μοι λέλεκται, κατὰ συνδύο λαμβανομένων, ἄλλαι γίνονται τρεῖς. ἑβδόμη δ' ἐπὶ πάσαις ἐστὶν, ἡ τῶν τριῶν ἅμα συνερχομένων. ἡ μὲν διάγνωσις αὐτῶν ἐστὶν, ἀπὸ τοῦ συνδυάζεσθαι τὰ γνωρίσματα. σκοπὸς δὲ τῆς ἐπανορθώσεως, ὁ μὲν κοινὸς ἁπασῶν, ἀποβλέποντα πρὸς τὸ ἐπικρατοῦν, μηδὲ τοῦ λοιποῦ παντάπασιν ἀμελεῖν. ὁ δ' ἴδιος ἐπὶ τῶν κοινῶν κατὰ τὰς ἐν μέρει διαθέσεις λαμβάνεται. πάσας μὲν οὖν ἐπεξέρχεσθαι τὰς συζυγίας μακρὸν, ἕνεκα δὲ σαφηνείας ἐπὶ μόνου παραδείγματος ὁ λόγος περανθήσεται. ἐὰν φρίνιω ὄγκος τε ἅμα περὶ τοὺς μῦς ὑπάρχῃ, καὶ τεθλεῖσθαι δοκῶσιν αὐτούς, καὶ ἡ ἑλκώδης αἴσθησις, ἢ τονώδης κόπος ἅμα τῷ περιττωματικῷ κατείληφε τὸν ἄνθρωπον, ἡ ἀποθεραπεία γενήσεται, στοχαζομένη μὲν ἀμφοῖν, ἀλλὰ μᾶλλον τοῦ μείζονος. οὐχ ἁπλῆ δ' ἐν

ἅπασι τοῖς οὖσιν ἡ τοῦ μείζονος φύσις. ἀλλ' ἡ μὲν
κατὰ δύναμίν τε καὶ τὸ οἷον ἀξίωμα τοῦ πρά-
γματος, ἡ δὲ κατὰ τὴν οἰκείαν οὐσίαν. ἀξιώ-
ματι μὲν οὖν καὶ δυνάμει μείζονων ἐστὶν, ὁ φλε-
γμονώδης κόπος τοῦ περιττωματικοῦ. κατὰ δὲ
τὴν οἰκείαν οὐσίαν ἑκάτερος αὐτῶν οὕτω δύ-
ναται γενέσθαι, μέγας τε καὶ μικρὸς, ὡς εἰ καὶ
κατὰ μόνας ἑκάτερος ἦν. εἰ μὲν οὖν ἴσον ἐξε-
στήκει τοῦ κατὰ φύσιν ἑκάτερος, ὁ φλεγμο-
νώδης ἐφ' ἑαυτὸν ἐπισπάσεται τὸ κῦρος τῆς
θεραπείας, ἐπικρατῶν γε κατὰ δύναμιν. ἂν
δ' ὀλίγον μὲν ὁ φλεγμονώδης, πλεῖστον δ' ὁ
ἑλκώδης ἀποκεχώρηκε τοῦ κατὰ φύσιν, ἐπισκε-
πτέον, εἴτε τὸ τοσοῦτον ὑπερέχει κατὰ τὸ μέγεθος
ὁ ἑλκώδης, ὅσον ὁ φλεγμονώδης κατὰ δύνα-
μιν, εἴτ' ἔλαττον, εἴτε μεῖζον. καὶ οὕτως ἐξευ-
ρίσκειν τὸν ἐπικρατοῦντα, κἂν ἰσοσθενεῖς δέ
ποτε φαίνωνται, πρὸς ἀμφοτέρους ὁμοίως ἀ-
ποβλεπτέον. αὕτη μὲν οὖν ἡ μέθοδος ἐστὶ κοι-
νὴ πασῶν τῶν ἐπιπεπλεγμένων διαθέσεων.
ὥσπερ δ' οἱ κόποι τρεῖς ὄντες, εἶτ' ἀλλήλοις
ἐπιπλεκόμενοι, τέτταρας ποιοῦσι τὰς συζυ-
γίας, οὕτως εἰ καὶ τὴν τετάρτην αὐτοῖς ἐπι-
πλέξειέ τις διάθεσιν, αἱ συζυγίαι πολλῷ πλεί-
ους γενή-

ους γενήσονται. μάθοις δ᾽ ἂν ἐναργῶς ὃ λέγομεν ἐπὶ διαγράμματος. ἔστω δ᾽ ἐν αὐτῷ, πρώτη μὲν διάθεσις, ἡ ἑλκώδης. δευτέρα δέ, ἡ ῥυπώδης. τρίτη, ἡ φλεγμονώδης. τετάρτη, ἡ τῆς ἰσχνότητος. ἢ τοίνυν ἡ πρώτη μετὰ τῆς δευτέρας συστήσεται διαθέσεως, ἢ μετὰ τῆς τρίτης, ἢ μετὰ τῆς τετάρτης, ἢ πάλιν ἡ δευτέρα μετὰ τῆς τρίτης, ἢ τῆς τετάρτης, ἢ πάλιν ἡ τρίτη μετὰ τῆς τετάρτης, ὥστ᾽ εἶναι τὰς πάσας ἓξ συζυγίας, ἀνὰ σὺν δύο λαμβανομένων τῶν διαθέσεων. ἄλλας δ᾽ αὖ τέτταρας, ὅταν ἅμα τρεῖς ἐπιπλέκωνται διαθέσεις ἀλλήλαις. ἤτοι γὰρ ἡ πρώτη μετὰ τῆς δευτέρας καὶ τρίτης, ἢ μετὰ τῆς δευτέρας καὶ τετάρτης, ἢ μετὰ τῆς τρίτης τε καὶ τετάρτης πάλιν. ὑστάτη δὲ πασῶν ἐπιπεπλεγμένη διάθεσις, ἔσται τῶν τεττάρων ἅμα διαθέσεων ἀλλήλαις μιγνυμένων, ὥστ᾽ εἶναι τὰς πάσας ἕνδεκα τὸν ἀριθμόν. ἦσαν δέ γε καὶ αἱ τῶν ἁπλῶν τέτταρες. γενήσονται τοίνυν αἱ σύμπασαι πεντεκαίδεκα. πρώτη ἑλκώδης, δευτέρα ῥυπώδης, τρίτη φλεγμονώδης, τετάρτη ἰσχνότης.

α΄β΄. α΄γ΄. α΄δ΄. β΄γ΄. β΄δ΄. γ΄δ΄.
α΄β΄γ΄. α΄β΄δ΄. α΄γ΄δ΄. β΄γ΄δ΄. α΄β΄γ΄δ΄.

γ̄ δ̄. εἰ δὲ καὶ τὰς περὶ στεγνώσεως διαφορὰς ἐμπλέκοις ἀλλήλαις τε καὶ ταῖς πεντεκαίδεκα, παμπληθεῖς ἑτέρας ἐργάσῃ συζυγίας. εἰ δὲ καὶ τὰς περὶ ἀπεψίας αὖθις, ἢ τὰς ἐν τοῖς ἀφροδισίοις, ἢ ταῖς ἐγκαύσεσιν, ἢ ταῖς ἀγρυπνίαις, ἢ ταῖς λύπαις ἐμπλέξειας καταστάσεις τοῦ σώματος, οὐδ' ἀριθμηθῆναι ῥαδίως ἅπασαι δυνήσονται, καὶ οὔπω λέγω τὰς περὶ πληθώρας, ἢ κακοχυμίας, ἢ ἐπισχέσεως γαστρός, ἢ διαῤῥοίας, ἢ ἐμέτων, ἢ βάρους κεφαλῆς, ἢ τινὸς ἄλλου μέρους, ἢ ὅλως ὅσαι κατά τι σύμπτωμα συνίστανται. λεχθήσεται γὰρ αὖθις ὑπὲρ τῶν τοιούτων ἁπάντων. ἀλλὰ νῦν γε τούτου χάριν ἐπεμνήσθην αὐτῶν, ὑπὲρ τοῦ δεῖξαι τὸ πλῆθος τῶν ἐπιπλοκῶν ὁπόσον ἐστί. θαυμάσαι γὰρ οἷον τινὰ τοὺς ἐπὶ τοῖς ἀθροίσμασιν αὐτῶν ἃς ὀνομάζουσι συνδρομὴν, ἤτοι θεραπείαν, ἢ πρόγνωσιν τῶν ἀρρωστουμένων ἐπαγγελλομένους τετηρηκέναι. καθ' ἕνα γὰρ τρόπον οἷόν τ' ἐστὶ καὶ προγνῶναι καὶ θεραπεῦσαι δεόντως ὡς Ἱπποκράτης ἐδίδαξεν ἑκάστου τῶν ἁπλῶν πραγμάτων, ἀξιῶν ἐπίστασθαι τὴν δύναμιν, ὡς ἐγὼ νῦν ἐπέδειξα περὶ τεττάρων διαθέσεων. εἰ μὲν γὰρ ἑκάστη καθ'

ἑαυτὴν

ἑαυτὴν συσταίη, τὴν ἐπανόρθωσιν ἁπλῆν ἐν-
δέξεται. μιχθεῖσα δ' ἑτέρᾳ κατὰ τὴν ὀλίγον
ἔμπροσθεν εἰρημένην μέθοδον, ὑπὲρ ἁπασῶν
τῶν συμπεπλεγμένων διαθέσεων. ὁπότ' οὖν οὕ-
τω φαίνεται, τότ' ἐστὶν ἰτέον αὖθις ἐπὶ τὰς ἁ-
πλᾶς διαθέσεις, ὧν ἐφεξῆς ταῖς εἰρημέναις ἦ-
σαν αἱ κατὰ στέγνωσιν. οὕτω δ' ὀνομάζω τὴν
βλάβην τῶν πόρων, ἐφ' ᾗ κωλύεται διαφορεῖ-
σθαι τὰ περιττώματα. γίνεται δ' αὕτη δι' ἔμ-
φραξιν, ἢ πύκνωσιν, ἣν δὴ καὶ μύσιν ὀνομά-
ζουσι τῶν πόρων. ἔμφραξις μὲν οὖν, ὑπὸ γλί-
σχρων ἢ παχέων γίνεται περιττωμάτων ἀθρο-
ώτερον ὁρμησάντων ἐπὶ τὸ δέρμα. πύκνωσις
δὲ, ὑπό τε τῶν στυφόντων καὶ ψυχόντων. ἀλλ'
ἐμφράξει μὲν ἁλῶναι τὸ προκείμενον ἐν τῷ
λόγῳ σῶμα, κατὰ τὴν εἰρημένην ἐπιμέλειαν
ἀγόμενον, οὐκ ἐγχωρεῖ. πυκνωθῆναι δὲ δύνα-
ταί ποτε διά τε κρύος καρτερὸν, καὶ λου-
τρὸν στυπτηριῶδες. ἐγχωρεῖ δέ ποτε καὶ
μετὰ βαλανεῖον, ἢ ἱδρῶτα, καὶ ἄλλως ἀ-
ραιοῦ τοῦ δέρματος ἔκ τινος ἑτέρας αἰ-
τίας γενομένου καταπνεύσασαν αὔραν, ἔμ-
φραξίν τέ τινα καὶ πύκνωσιν ἀποτελέσαι.
διαγινώσκεται μὲν οὖν ἡ εἰρημένη διάθεσις,

εὐθὺς

εὐθὺς μὲν ἀπροδιωνόντων, ἀχροίᾳ τε λευκῇ, καὶ σκληρότητι, καὶ πυκνώσει τοῦ δέρματος. κατὰ δὲ τὸ γυμνάζεσθαι, τῶν δυσεκθερμάντων. οὔτε γὰρ ἱδροῦσιν ὁμοίως ὡς πρόσθεν, οὔτ' εὐχροοῦσιν, ἀλλ' εἰ καὶ βιάσαιτο τῇ εὐτονίᾳ τῶν γυμνασίων, ἱδρῶτάς τι προσκαλέσασθαι, καὶ μείων οὗτος γίνεται τοῦ συνήθους καὶ ψυχρότερος, καὶ ἧττον ἀτμώδης. ἡ δ' ἴασις τῆς τοιαύτης διαθέσεως, θέρμανσίς ἐστιν. ἐναντίον γὰρ τοῦτο τῇ ψύξει. συντονωτέροις τε γυμνασίοις χρηστέον ἐστὶ, καὶ βαλανείοις θερμοτέροις. ἄμεινον δὲ καὶ καλινδεῖσθαι κατὰ τὸν πρῶτον οἶκον ἐπὶ ἐλαίου λιπαρῶς. ἔστω δὲ καὶ τὸ ἔλαιον τῶν χαλαστικῶν, οἷόν περ ἐστὶν ἐν ἰταλίᾳ τὸ σαβῖνον. ἄμεινον δ' ἐπὶ τῶν τοιούτων διαθέσεων, ἐτῶν εἶναι δύο ἢ τριῶν αὐτό. καὶ γὰρ λεπτομερέστερον τοῦτο καὶ θερμότερον. ἡ δὲ ἐν τῇ ψυχρᾷ κολυμβήθρᾳ διατριβὴ, μὴ πολυχρόνιος γινέσθω, μηδ' αὐτὸ τὸ ὕδωρ ἔστω ψυχρόν. ἐκδύεσθαι δὲ μέλλοντος, ἀλειφέσθωσάν τινι τῶν μετρίως θαλπόντων. ἐλαίῳ μὲν ὅσα γε κατ' αἴγυπτον εἰσὶ, κικίνῳ τε καὶ ῥαφανίνῳ, κατὰ δὲ τὴν ἄλλην οἰκουμένην τῷ γλυκεῖ καὶ λεπτομερεῖ, καὶ μετρίως παλαιῷ. μύροις δὲ σουσίνῳ τε καὶ γλευκίνῳ

γλευκίνῳ, καὶ ἰρίνῳ, καὶ ἀμαρακίνῳ καὶ κομμακίνῳ. τὸ μὲν δὴ γλεύκινον ἀκριβῶς ἐστιν ἄκοπον καὶ χαλαστικόν, ὥστε καὶ τοῖς ἰσχυρῶς κοπωθεῖσιν ἐπιτήδειον ὑπάρχει. βραχὺ δὲ αὐτοῦ τὸ σούσινον θερμότερον, ὃν καὶ χαλαστικώτερον. ἴρινον δὲ καὶ ἀμαράκινον, καὶ κομμάκινον, ἱκανώτερον τούτου θερμῆναι, ὥστε καὶ ταῖς καλουμέναις ἰδίως ψύξεσι χρήσιμα τετύχηκεν ὄντα. τὰς μέντοι πυκνώσεις τοῦ δέρματος αὐτάρκως ἰᾶται, καὶ τὸ ἀνήθινον ἔλαιον, καὶ μάλιστ' εἰ χλωρὸν εἴη τὸ ἄνηθον. ἁρμόττει δὲ ταῖς τοιαύταις διαθέσεσιν, ὥσπερ οὖν καὶ τοῖς ἰσχυροῖς κόποις, τὸ διὰ τοῦ σπέρματος τῆς ἐλάτης ἄκοπον. εἰρήσεται δ' ἐν τοῖς ἑξῆς ὅπως χρὴ σκευάζειν αὐτό. νυνὶ μὲν γάρ μοι δοκῶ καὶ ταῦτα περαιτέρω τῆς ὑποθέσεως εἰρηκέναι. περὶ γὰρ ἄριστα κατεσκευασμένου, τὸ σῶμα καὶ βίον ἐλεύθερον ἐπανῃρημένου, καὶ μηδὲν αὐτῷ πλημμελοῦντι, καὶ τὸν ἐπιστατοῦντα τῆς ὑγείας ἄριστον ἔχοντι, τὰς νοσωδεστέρας διαθέσεις οὐ πάνυ τι συμπίπτειν εἰκός. ἐπανέλθωμεν οὖν αὖθις ἐπὶ τὴν ἐξ ἀρχῆς ὑπόθεσιν, καὶ παραλείποντες ἐγκαύσεις καὶ ψύξεις, καὶ ἀπεψίας καὶ διαῤῥοίας, ὅσα τ'

ἄλλα

ἄλλα τοιαῦτα. βέλτιον γὰρ εἰς ἕνα λόγον ἀνα-
βάλλεσθαι σύμπαντα ταῦτα, τὸν περὶ τῶν νοσω-
δῶν συμπτωμάτων ὑπογραφησόμενον, ἐν τῷ
παρόντι περὶ τῶν ἐπ' ἀφροδισίοις γυμνασίων
ὑποσκεψώμεθα. καὶ γὰρ διαπεφώνηταί πως
ὑπὲρ αὐτῶν. ἐνίων μὲν οἰομένων οὕτω χρῆναι γυ-
μνάζειν ἐπ' αὐτοῖς ὡς τὸ καλούμενον ἀποθερα-
πευτικόν, ἐνίων δὲ ὡς κατὰ τὸ παρασκευαστι-
κόν. ἔστω δὲ δή που τὸ παρασκευαστικὸν γυμνά-
σιον, οὐδὲ τῇ ποσότητι τῶν κινήσεων ἔλαττον
τοῦ συμμέτρου, κατὰ δὲ τὴν ποιότητα, συν-
τονώτερόν τε καὶ ὀξύτερον. οἱ μὲν οὖν ἀποθε-
ραπεύειν ἀξιοῦντες ὥσπερ τοὺς ἀπὸ καμάτου,
τήν τε κατάλυσιν τῆς δυνάμεως ὑφορῶνται,
καὶ τὴν ξηρότητα τοῦ σώματος. ἄμφω γὰρ
ταῦτα πάσχομεν ἐπ' ἀφροδισίων τε καὶ πλή-
θει τῶν γυμνασίων. οἱ δὲ διὰ παρασκευαστικῶν
χρῆσθαι γυμνασίων, τὴν ἀραιότητα καὶ τὸ εὐίδρω-
τερον, ὥσπερ ἐπιτείνεσθαι μὲν ὑπὸ τῶν ἀποθερα-
πευτικῶν, ἐπανορθοῦσθαι δ' ὑπὸ τῶν παρα-
σκευαστικῶν. ἐγὼ δ' ἑκατέρους ἐπαινέσας
ὡς ἑωρακότας ἐκ μέρους τὸ ἀληθές, ἐς ταὐτὸν
συνθήσω τὰς δόξας αὐτῶν. ὅτι μὲν γὰρ ἀῤῥωστῆσαι
τε χρὴ τὴν δύναμιν καὶ σφίγξαι τὴν ἀραιό-
τητα,

τητα, καὶ μὴ προσαυξῆσαι τὴν ξηρότητα, συγχωροῦσιν ἑκάτερον. λείπεται δ' αὖ εἷς διορισμὸς ἀμφοτέροις, ὥσπερ ἐν ταῖς ἐπιπεπλεγμέναις ἁπάσαις διαθέσεσιν ὑφ' ἡμῶν ἔμπροσθεν εἴρηται. ῥηθήσεται δὲ καὶ νῦν οὐδὲν ἧττον. ἐπειδάν γε ἐς ταὐτὸν συναχθῶσι πλείους διαθέσεις, εἰ μὲν ἕνα τρόπον ἐνδεικνύμενα θεραπείας, ἐπιτείνεσθαι χρὴ τὸν τρόπον. ὥσπερ εἰ κατὰ μόνας, ἑκάστη τῶν διαθέσεων ἦν. εἰ δ' ἐναντιούμενα, τὰ κατὰ τὴν ἐπικρατοῦσαν διάθεσιν ἐπανορθωτέον ἐστὶ πρότερον, οὐδὲ τῶν ἄλλων ἀμελοῦντας τὸ πάμπαν. ὅσοι μὲν οὖν ἤτοι δι' ἡλικίαν, ἢ καὶ ἄλλως ἀσθενεῖς ὑπάρχοντες ἀφροδισίοις ἐχρήσαντο, τούτοις μὲν ἀναγκαῖον ἐστὶν ἐπικρατεῖν τὴν ἀρρωστίαν τῆς δυνάμεως. ὅσοι δ' ἰσχυρότεροί τε καὶ νέοι, καθάπερ ὁ νῦν ἡμῖν ὑποκείμενος ἐν τῷ λόγῳ νεανίσκος, ἐν τούτοις ἡ τοῦ σώματος ἕξις εἰς ἀραιότητα πλέον, ἤπερ ἡ δύναμις εἰς ἀρρωστίαν ἀναλλοιοῦται. καὶ τοίνυν ἡ ἐπανόρθωσις οὐ διὰ τῶν ἀραιούντων, οἷόνπερ ἐστὶ καὶ τὸ ἀποθεραπευτικὸν γυμνάσιον, ἀλλὰ διὰ τῶν συναγόντων τε καὶ σφιγγόντων, ὁποῖον ἐστὶ καὶ τὸ παρασκευαστικόν, ἐν τοῖς τοιούτοις γίνεται σώμασι, καὶ περὶ τούτου ἂν εἴη τοῦ

παρασκευαστικῶ

παρασκευαστικῷ γυμνασίῳ χρηστέον. ἐπεγείρει γὰρ ἐκείνῳ τὴν θερμότητα, διά τε τῶν κινήσεων ὀξεῖ καὶ διὰ τόνῳ, καὶ διὰ συνάγειν καὶ σφίγγειν τὴν ἕξιν. ὅτι δὲ καὶ τὴν ἀραιότητα μόνον τοῦτο τῶν γυμνασίων ἰᾶται, πρὸς ἁπάντων ὁμολογεῖται τῶν γυμναστῶν ὑπὸ τῆς πείρας δεδιδαγμένων, ὥστ' οὐδὲν ἂν εἴη βέλτιον εἰς τὰ παρόντα τοῦ τοιούτου γυμνασίου. τῆς δὲ ὥρας τοῦ ἔτους ἐπιτρεπούσης, οὐδὲ τῆς ψυχρολουσίας ἀφεκτέον ἐστίν. ἐδέσματα δ' ἔστω, πλῆθος μὲν ἐλάττω, τῇ ποιότητι δὲ ὑγρότερα δοτέον, ἵνα καὶ πέψῃ καλῶς αὐτά, καὶ τὴν ἐκ τῶν ἀφροδισίων ἐπανορθώσηται ξηρότητα. χρὴ δ' οὐδὲ ψυχρότερα τὴν κρᾶσιν, ἀλλ' ἤτοι τῆς μέσης ἰδέας, ἢ τῶν θερμοτέρων ὑπάρχειν αὐτά. διότι γὰρ ἐξ ἀφροδισίων ἀραιότερόν τε καὶ ψυχρότερον ἅμα καὶ ἀσθενέστερον, καὶ ξηρότερον ἀποτελεῖται τὸ σῶμα. χρὴ δή που τὰ πυκνοῦντα καὶ θερμαίνοντα, καὶ τὴν δύναμιν ἀναρρωννῦντα προσφέρεσθαι, καὶ τούτους εἶναι τοὺς σκοποὺς ἐπ' αὐτοῖς. ὅτι δὲ αὕτη δύναμις ἐστὶν ἀφροδισίων, οὐ τοῦ νῦν ἐνεστῶτος λόγου. προὔκειτο γὰρ ἐν αὐτῷ διελθεῖν, ὅπως ἂν κάλλιστα τὸ προκείμενον σῶμα γυμνάζοιτο με-

ζοιτο με-

ζοις μετὰ τὴν τῶν ἀφροδισίων χρῆσιν, ὅπερ
οὐκ ἐνδύνατον περανθλῶσαι καλῶς, ἄνευ τοῦ προ-
λαβεῖν τῆς ὑποθέσεως, ὁποία τίς ἐστιν ἡ ἐν τῷ
σώματι γινομένη διάθεσις ἐπὶ τοῖς ἀφροδι-
σίοις. ἀλλὰ νῦν μὲν τῆς ὑποθέσεως, αὖθις δὲ
μετὰ ἀποδείξεως εἰρήσεται, τίς τε ἡ δύνα-
μις αὐτῶν ἐστι, καὶ εἰ χρήσιμον ὅλως ἢ μή, καὶ τί-
νες αὐτῶν ὠφέλειαι καὶ βλάβαι, κατά τε τὰς
τοῦ σώματος διαθέσεις εἰσί, καὶ τὰς ὥρας τοῦ
ἔτους, καὶ τὰς χώρας, ὅσα τε ἄλλα τοιαῦτα χρὴ
προσδιορίζεσθαι. μετὰ μὲν δὴ τὴν τῶν ἀφροδι-
σίων χρῆσιν, εἶδος ἔσω γυμνασίου τὸ παρα-
σκευαστικὸν ὀνομαζόμενον. ἀγρυπνίας δὲ προ-
γενομένης, ἢ λύπης, ἢ ἀμφοτέρων, τὸ ἀποθερα-
πευτικόν, ὅταν τε χωρὶς ἀπεψίας γενηθῶ-
σιν. ἐπὶ γὰρ ταῖς ἀπεψίαις οὐδ᾽ ὅλως γυμνα-
στέον. ὅτι δὲ τὸ ἀποθεραπευτικὸν γυμνάσιον
ἐπὶ λύπαις τε καὶ ἀγρυπνίαις ἁρμόττει, δη-
λοῖ μὲν καὶ ἡ πεῖρα. φαίνονται γὰρ ὑπὸ τῶν ἄλ-
λων γυμνασίων βλαπτόμενοι, πρὸς τῷ μηδ᾽
ἀνέχεσθαι τῶν ἐπιταττόντων, εἰ τύχοιεν, ἔτι
λυπούμενοι. δηλοῖ δ᾽ οὐχ ἧττον τῆς πείρας
καὶ ὁ λόγος. ἐπειδὴ γὰρ ἐπ᾽ ἀγρυπνίαις τε
καὶ λύπαις ὁρῶνται, λεπτότεροί τε καὶ αὐχμη-

ρότεροι καὶ δυσκίνητοι γινόμενοι, ξηρότερον ἡ-
γητέον αὐτοῖς εἶναι τὸ σῶμα. τὰς δὲ τοιαύτας
διαθέσεις, αἵ τε μαλακώτεραι τρίψεις ἐ-
ξιῶνται σὺν ἐλαίῳ πλείονι γιγνόμεναι, καὶ λου-
τροῖς εὐκράτοις, αἵ τε κινήσεις αἱ βραδύτε-
ραί τε καὶ χωρὶς ἰσχυροτέρας τάσεως, ἀναπαύ-
σεσι πλείοσι διειλημμέναι. τρόπος δ' οὗτος
ἦν ἀποθεραπευτικοῦ γυμνασίου. κατὰ δὲ τὸν
αὐτὸν τρόπον, καὶ τὰς ἐπὶ θυμοῖς, ἢ δι' ἔνδειαν
ποτοῦ ξηρότητας ἐπανορθωτέον ἐστίν. ἐναν-
τίως δὲ τοῖς εἰρημένοις ἐπανορθοῦσθαι χρὴ τὰς
παρὰ ταύτην ὑγρότητας, εἴτε διὰ πόμα πλέον,
εἴτε δι' ἄλλην τινὰ πρόφασιν ἐγένοντο. σκο-
πὸς γοῦν δὴ καὶ τῶν τοιούτων διαθέσεων ἡ ξή-
ρανσις. ἀλλὰ τοῦτο μὲν ἁπασῶν κοινόν, ἴδιον δὲ
ἑκάστης ἐν ταῖς κατὰ μέρος διαφοραῖς. εἰ μὲν οὖν
ἐπ' ἀργίᾳ πλείονι καὶ ταῖς τῶν ὑγραινόντων
ἐδεσμάτων, ἀμέτροις τε καὶ ἀκαίροις χρήσε-
σιν ὑγρότης ἐγένετο, μακροτέρας δεῖται τῆς
ἐπανορθώσεως. εἰ δ' ἐπὶ ποτῷ πλείονι κατὰ
τὴν προτεραίαν ἡμέραν γεγονότι, χωρὶς τοῦ
πεπονθέναι τὴν κεφαλήν, ἢ τὸ στόμα τῆς κοι-
λίας, ἐν μιᾷ δυνατὸν ἡμέρᾳ τελέως ἐξιάσασθαι.
πλεονάσαντας μὲν ἐν ταῖς ξηραῖς ῥίψεσι, γυ-
μνάσαντας

μνάζοντας δ᾽ ὀξύτερον, ἔλαττον δὲ πότῳ χρη-
σαμένους, ἐδέσμασί τε ξηραντικωτέροις, ὡς
ὅσαι γε μετὰ τοῦ τὴν κεφαλὴν, ἢ τὸν στόμαχον
ἀπολαῦσαί τι, τῆς ἐξ οἴνου βλάβης ὑγρότητές
εἰσι περιτταὶ, τοῦ νῦν ἐνεστῶτος οὐ δέονται λό-
γου. ῥηθήσεται γὰρ ὑπὲρ αὐτῶν ἐν τοῖς τῶν νοσω-
δῶν συμπτωμάτων. αἱ δ᾽ ἐπ᾽ ἀργίᾳ πάνυ
μακρότεραι, τὴν ἀρχὴν μὲν, οὐδ᾽ ἂν γένοιν-
τό ποτε κατὰ τὴν προκειμένην διάθεσιν, ὥς-
περ οὐδ᾽ αἱ διὰ πλῆθος ἐδεσμάτων ὑγρῶν
τῇ φύσει, οἷαίπερ αἱ πλεῖσται τῶν ὀπωρῶν εἰσι,
καὶ τῶν λαχάνων ὅσα μὴ δριμέα. γενομένας δ᾽
αὐτὰς, ἀθρόως μὲν οὐχ οἷόν τε θεραπεύειν. εἰ
γὰρ εἰς τοσοῦτον πονήσειεν ὁ ἄνθρωπος, ὡς αὐ-
τάρκως ξηρᾶναι τὴν ἕξιν, ἁλώσεται κόπῳ, καὶ
πυρέξει πυρετὸν μὲν ἐφήμερον πάντως. ἂν
δὲ καὶ μοχθηραὶ τύχωσιν ὑγρότητες ὑπάρχου-
σαι πλειόνων ἡμερῶν, ἐν χρόνῳ δ᾽ ἂν ἐπανορ-
θεῖεν ὡς ὕστερον εἰρήσεται κατ᾽ ἐκεῖνον τὸν λό-
γον, ἐν ᾧ τὰς μοχθηρὰς κράσεις ἐπὶ τὸ βέλτιον
ἀλλοιοῦμεν. ὁμοία γὰρ ἡ πρόνοια τῶν ἐπικτή-
των διαθέσεων ἐστὶ, καὶ τῶν φυσικῶν δυσκρα-
σιῶν, ὥστ᾽ οὐδὲν χρὴ τὸ νῦν εἶναι περὶ αὐτῶν
διεξέρχεσθαι. λείπεται οὖν ἔτι περὶ τῶν ἑω-

θινῶν τε καὶ κατὰ τὴν ἑσπέραν τρίψεων διελ-
θεῖν, οὐ μὰ Δί' οὕτως φασὶν ἀποκρίνασθαι Κό-
ϊντον, ἐρωμένῳ τινὶ γυμναστοῦ τίνα δύναμιν ἔ-
χει τὸ ἀποσυγχεῖσθαι, φάμενον ἀφανίζειν τὰ
ἱμάτια. τούτοις γὰρ τοῖς ὀνόμασιν οἷς ἐγὼ νῦν
ἐχρησάμην, ἔρεσθαί τε λέγουσι τὸν γυμναστὴν,
ἀποκρίνασθαί τε τὸν Κόϊντον, ὅμοιόν τι τοῦ Κοΐν-
του περιφερόμενον ἀπόφθεγμα, τό, τε περὶ τῶν
οὔρων, ὡς γραφέως ἐστὶ καταμανθάνειν αὐτά,
καὶ τὸ εἶδος τοῦ θερμοῦ καὶ ψυχροῦ, καὶ ξηροῦ
καὶ ὑγροῦ, διότι βαλανέων ἐστὶ τὰ τοιαῦτα τῶν
ὀνομάτων. ἃ ἐγὼ μὲν οὐκ ἂν οἴομαι, μὴ ὅτι
Κόϊντον, ἀλλ' οὐδὲ τῶν ἀπὸ Θεσσαλοῦ τινὰ φθέγ-
ξασθαι. βωμολοχικὰ γὰρ ἅπαντ' ἐστὶ τὰ τοιαῦ-
τα κομψεύματα, καὶ οὐδαμῶς ἀνδρὶ προσή-
κοντα σεμνῆς οὕτω τέχνης ἐπιστήμονι. βέλτιον
οὖν ὑπὲρ μὲν τῆς ἑωθινῆς ἀνατρίψεως, ὧδ'
ἐπισκοπεῖσθαι, κατάγε τὸ προκείμενον ἐν τῷ
νῦν ἐνεστῶτι λόγῳ σῶμα. τουτὶ γὰρ ἤτοι παν-
τάπασιν ἄμεμπτον ἐστὶ μετὰ τοὺς ὕπνους, ἤ τι-
νι τῶν κοπωδῶν ἐνέχεται διαθέσεων, ἢ καὶ τῶν
ἄλλων τινὶ περὶ ὧν ἐφεξῆς ἐν ταῖς κοπώδεσιν
ὀλίγον ἔμπροσθεν ἄχρι τοῦ δεῦρο διῆλθον. εἰ
μὲν οὖν ἄμεμπτον ὑπάρχει, περίεργον ἐστὶν ἀνα-
τρίβειν.

τρίβειν, ἢ ἀλείφειν αὐτό, πλὴν εἴ ποτ' ἀναγκαῖον εἴη συνεχθῆναι κρύει κρατερῷ. τηνικαῦτα γὰρ ὡς τοὺς μέλλοντας ψυχρολουτρεῖν, οὕτω καὶ τούτους τῇ τρίψει παρασκευάσομεν. εἰ δέ τις αἴσθησις εἴη κόπου, λέλεκται καὶ πρόσθεν, ὡς ἀλείφειν τε χρὴ τηνικαῦτα καὶ ἀνατρίβειν μαλακῶς. οὕτω δὲ κἂν εἰ ξηρότερόν τ' εἴη πλείω τοῦ δέοντος, ἀλειπτέον μετὰ ἐλαίου γλυκέος, τέγγει γὰρ οὗτος τὸν ξηρὸν χρῶτα. τριπτέον δ' ἐλάχιστα μὲν, ἀλλὰ μήτε σκληρᾷ τρίψει, μήτε μαλακῇ. παρατρέψαι γὰρ μόνον δεόμεθα τὴν ἀνάδοσιν, οὔτε δ' ἀλλοιῶσαι τοῦ δέρματος, ἢ τῆς σαρκὸς τὴν ἕξιν, οὔτε διαφορῆσαί τι τῶν περιεχομένων ἐν αὐτοῖς. ἐργάζεται δὲ ἄμφω μὲν ἡ μαλακὴ, θάτερον δὲ ἡ σκληρὰ τρίψις, εἴγε δὴ πυκνοῖ μὲν αὕτη καὶ σκληρύνει τὸ δέρμα. διαφορεῖ δ' ἡ μαλακὴ, καὶ ἀραιὸν καὶ μαλακὸν ἀπεργάζεται τὸ σῶμα. πύκνωσιν μὲν οὖν τοῦ δέρματος ἐπανορθώσασθαι βουλόμενοι, τὴν μὲν ὑπὸ ταῖς σκληραῖς ἀνατρίψεσι καὶ βλάβαις, καὶ σφοδρῷ γυμνασίῳ, καὶ κόνει πολλῇ γεγυμνασμένην, ἐλαίῳ δαψιλεῖ καὶ γλυκεῖ χρώμενοι, μαλακῶς ἀνατρίψωμεν. τὴν δ' ὑπὸ τῇ ψύξει, πρώτως μὲν ταῖς ξηραῖς τε

ἅμα καὶ ταχείαις ἀνατρίψεσι. λουτροῖς δὲ, ταῖς δι᾽ ἐλαίου θερμαίνοντες, εἰς τὸ κατὰ φύσιν ἐπανάξομεν. ἀραιότητα δὲ, τὴν ἐπί τε λουτροῖς πλείοσι, καὶ τρίψεσι μαλακαῖς, ἀφροδισίων τε χρήσεσι γεγενημένην, ὀλίγαις μὲν ταῖς ξηραῖς ἀνατρίψεσιν, ὀλίγαις δ᾽ ἐφεξῆς αὐτῶν ταῖς σὺν ἐλαίῳ τινὶ τῶν στυφόντων ἰασόμεθα. τὰς δ᾽ ἐπὶ πλείοσι ποτοῖς ὑγρότητας, αἱ ξηραὶ μόναι θεραπεύουσι, διά τε σινδόνων, ἢ χειρίδων ἐπιτελούμεναι. καὶ αὐτῶν μόνων ἐνίοτε τῶν χειρῶν, ἢ χωρὶς λίπους παντὸς, ἢ σὺν ἐλαχίστῳ τινί. ἔστω δὲ τὸ ἔλαιον ὅπερ γλυκὺ, ἵν᾽ ᾖ διαφορητικὸν, ἁπάσης ἀπηλλαγμένον στυφούσης ποιότητος. ὧδε μὲν ἔχει περὶ τῆς ἑωθινῆς ἀνατρίψεως. ἡ δ᾽ εἰς ἑσπέραν ἤτοι κοπώδεσιν ἱκανῶς ὑπάρχουσιν, ἢ κατεξηραμμένοις, ἢ ἀτροφοῦσιν ἐπιτήδειος. ἀλλὰ τὸ μὲν τῆς ἀτροφίας σύμπτωμα, τό γε νῦν ἐξαιρείσθω τοῦ λόγου, μετὰ τῶν ἄλλων ἁπάντων νοσωδῶν συμπτωμάτων ἑξῆς προχειρισθησόμενον. ἐπὶ δὲ τῆς ὑποκειμένης φύσεως, ὅταν ἤτοι κόπος ἰσχυρὸς, ἢ ξηρότης τις ἄμετρος ὑπάρχει κατὰ τὸ σῶμα, τὸ μὲν ἄριστον, ἔλαττον γινέσθω. πλείων δ᾽ ὁ μεταξὺ χρόνος, ἄχρι τοῦ δείπνου. τὰ πολλὰ δ᾽ ἐφ᾽ ἡσυχίας, ὀλί-

χίας, ὀλίγον δέ τι καὶ περιπατείτωσαν, ὡς ὑ-
ποκαταβῆναι τὰ σιτία ταῖς ὀρθίαις κινήσεσι
κατασεισθέντα. βέλτιον δὲ κἂν εἰ ἀκροπατῆσαι δυ-
νηθεῖεν. τούτων γὰρ ἁπάντων καλῶς γινομέ-
νων, ἀκίνδυνον ἀνατρίβειν ἐλαίῳ γλυκεῖ, μὴ
πάντη τῆς γαστρὸς ἐφαπτόμενον. εἰ δὲ μή, κίν-
δυνος αὐτά τε τὰ σιτία πεφθῆναι χεῖρον,
ἀναδοθῆναί τέ τινα χυμὸν ἐξ αὐτῶν ἡμίπε-
πτον, ἐπιθολωθῆναί τε τὰς κεφαλάς, ἀνατρα-
πῆναί τε τὸν στόμαχον. ἄριστον μὲν οὖν ἐστι, τὸ μὴ
ὅλως ἅπτεσθαι τῆς γαστρός. ἢν δέ ποτε τῶν ἀμφ'
αὐτὴν μυῶν, ἤτοι κοπώδης τις αἴσθησις, ἢ
πλείων φαίνοιτο ξηρότης, ἀλείφειν τὰ μέτρια
πράως ἐφαπτομένην. εἰ δὲ καὶ τὰς αἰτίας τις
ἀκοῦσαι ποθεῖ τῶν εἰρημένων, τὸν ἑξῆς ἀναμενέτω
λόγον, ἐν ᾧ περὶ τῶν νοσωδῶν συμπτωμάτων
διερχόμεθα. νυνὶ μὲν γὰρ ἤδη μοι δοκεῖ
μέγεθος αὐταρκὲς ἔχειν τὸν
ἐνεστῶτα.

ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΥΓΙΕΙΝΩΝ

ΛΟΓΟΣ Δ.



ΟΥΧ ὩΣ ΟἹ ΠΛΕΙ͂ΣΤΟΙ τῶν νεωτέρων ἰατρῶν ἐν τοῖς ὑγιεινοῖς ζητήμασι κατατρίψαντες τὸν χρόνον, ἤτοι διὰ βραχέων ὑπερτρέχουσι τὸν περὶ τῶν ἀναγκαιοτάτων λόγον, ἢ καὶ παντάπασι παραλείπουσιν, οὕτω καὶ ἡμεῖς ποιήσομεν. ἀλλ' ὅπερ ἐξ ἀρχῆς ἐνεστησάμεθα, τὸ χρήσιμον αὐτὸ διερχόμενοι, τὰ λογικώτερον ἔχοντα τὴν ἐπίσκεψιν, εἰς ἕτερον ἀναβαλούμεθα καιρόν. αὐτίκα γέ τοι περὶ τῶν νοσωδῶν συμπτωμάτων, ὑπὲρ ὧν ἐν τῷδε τῷ λόγῳ πρόκειται διελθεῖν, οὐ μικρὰ ζήτησίς ἐστι, πότερον ἐκ τῆς ὑγιεινῆς ὑπάρχει πραγματείας, ἢ ἐκ τῆς θεραπευτικῆς, ἢ τούτων μὲν οὐδετέρας, ἄλλης δέ τινος ἀμφοῖν τρίτης, ἣν οὖν καὶ μέσην ὑγείας τε καὶ νόσου τίθενταί τινες οὐδετέραν ὀνομάζοντες. ἐγὼ δ' ἐπιστάμενος μὲν, ὡς εἴτ' ἐν ταῖς ὑγιειναῖς τις, εἴτ' ἐν ταῖς θεραπευτικαῖς αὐτῶν μνημονεύσειεν, ὁμοίως ὑπὸ τῶν σοφιστῶν ἐπηρεασθήσεται.

θήσεται. γινώσκων δ' οὐδὲν ἧττον, ὡς εἰ καὶ τρίτη τις αὐτοῖς ἀναθείη γενέσθαι πραγματείας, ὑπὲρ τῶν οὐδετέρων διαθέσεων ὑπογραφάς, ἔτι δὲ μᾶλλον ὑπογελάσονται καὶ τωθάσουσι, καὶ ὑβρίζονται περὶ τῶν ἀρρενικῶν καὶ θηλυκῶν ἐν ποίᾳ πραγματείᾳ διδάσκομεν, εἱλόμην ἐν τῷ νῦν ἐνεστῶτι λόγῳ διελθεῖν ὑπὲρ αὐτῶν. εἰ γὰρ ἀδύνατόν μέν ἐστιν ἐκφυγεῖν τῶν σοφιστῶν τὴν γλωσσαλγίαν, ἔλαττον δ' ἐπηρεάσουσιν οὕτω πραξάντων, ἄμεινον ἴσως ἐστὶν οὕτω ποιεῖν. ἔτι δὲ μᾶλλον ἄν τις ἐξ αὐτῆς τῆς θεωρίας ὑπογνώσῃ τὴν κοινωνίαν τῆς διδασκαλίας, εἰ προσέχοι τὸν νοῦν ἀκριβῶς τοῖς λεχθησομένοις, ὧν ἀρκτέον ἐνθένδε, τῆς ὑγιεινῆς ἐπιστήμης οὐ φαυλότατόν ἐστι μόριον, ἡ περὶ τὰ γυμνάσια τέχνη. ταύτης δ' αὐτῆς οὐ σμικρὰ μοῖρα τὸ φυλάξασθαι κόπους. ἐδείχθη δ' ἐν τοῖς ἔμπροσθεν ὡς ὁμοία τίς ἐστιν, ἥτε προφυλακὴ τῶν ἐσομένων κόπων, καὶ ἡ ἐπανόρθωσις τῶν ἤδη γεγονότων. οὔκουν ἑτέρωθι μὲν ἐχρῆν ἐκδιδάσκειν ὅπως χρὴ φυλάττεσθαι κόπους, ἑτέρωθι δ' ὅπως εἰς τὸ κατὰ φύσιν ἐπανάγειν προσήκει τοὺς ἤδη γεγονότας. διὰ ταῦτα μὲν οὖν ἐν τῷ πρὸ τούτου γράμματι τρίτῳ

τῆς ὅλης πραγματείας οὔσης, περὶ τῶν ἐπὶ γυμνασίων κόπων ὁ λόγος ἡμῖν ἐγένετο. μετὰ καὶ τοῦ τῶν ὁμοίων αὐτοῖς ὑπομνησθῆναι διαθέσεων, ὧν ἔνιαί τινες ἐπὶ γυμνασίοις ἐγίγνοιντο μάλιστα. νυνὶ δὲ πρῶτον μὲν ὑπὲρ αὐτῶν ἐροῦμεν, ἐπειδὰν ἄνευ γυμνασίων γίγνονται. δεύτερον δὲ, καὶ περὶ τῶν ὁμοειδῶν αὐτοῖς. ὁ μὲν οὖν ἐπὶ γυμνασίοις ἀμέτροις γιγνόμενος κόπος, ὑγιεινόν τε σύμπτωμά ἐστιν. ὁ δὲ τούτων χωρὶς, νοσῶδες, ὥστε καὶ Ἱπποκράτην δοκεῖν κάλλιστα εἰρῆσθαι. κόποι αὐτόματοι φράζουσι νόσους. ἡ μὲν οὖν ἑλκώδης αἴσθησις, σύμπτωμά ἐστι κοπῶδες. ἡ δ' αἰτία δι' ἣν αὕτη γίγνεται, διάθεσίς ἐστι κοπώδης. ἡ δὲ καὶ ταύτης αὐτῆς αἰτία, διττὴν ἔχει τὴν διαφορὰν, ἤτοι κατ' αὐτὸ τοῦ ζώου τὸ σῶμα περιεχόμενον, καὶ ὀνομάζεται τηνικαῦτα προηγούμενον αἴτιον, ἢ μηδ' ὅλως ἐνυπάρχουσα, καὶ καλεῖται προκαταρκτικὸν αἴτιον, ὡς εἶναι μὲν τρία τὰ σύμπαντα γένη, περὶ ὧν ἡμῖν ἐνέστηκε λόγος, τό τε, σύμπτωμα τὸ κοπῶδες, καὶ τὴν διάθεσιν τὴν κοπώδη, καὶ τὴν αἰτίαν αὐτῆς. ἑκάστου δ' αὐτῶν εἰδικάς τινας ὑπάρχειν διαφοράς. ἐν μὲν ταῖς αἰτίαις, ὡς εἴρηται νῦν, διττὴν τὴν προηγουμένην καὶ

νην καὶ τὴν προκατάρχουσαν. ἐν δὲ ταῖς δια-
θέσεσιν, ὡς ἐν τῷ πρὸ τούτου λόγῳ δέδεικται,
τὴν ἑλκώδη καὶ τὴν τονώδη καὶ τὴν φλεγμονώδη.
καὶ μέντοι κἂν τοῖς συμπτώμασι τρεῖς τὰς αὐ-
τὰς ὀνομάζειν οὖν ἔξεστιν, εἰ βούλοιτό τις ἑτέρως.
οὔτε δὲ πλείω τῶν εἰρημένων λέγειν τε καὶ ποιεῖν
ἔξεστιν, ἀληθεύειν γε βουλομένοις, οὔτε πλείους
διαφορὰς τῶν λελεγμένων. ὁ μὲν οὖν ἑλκώδης
κόπος, ἀρκτέον γὰρ ἀπὸ τοῦδε, κινουμένοις αἴ-
σθησιν ἀνιαρὰν, ὡς ἑλκουμένου φέρει τοῦ σώμα-
τος, ἤτοι κατὰ τὸ δέρμα μόνον ὅταν ᾖ μετριώ-
τερον, ἢ κατὰ τὰς ὑποκειμένας αὐτῷ σάρ-
κας, ὅταν γένηται σφοδρότερον, ἢ κατὰ τὸ
συναμφότερον, ἐπειδὰν ἰσχυρότερον ᾖ. καὶ τοῦ-
το μέν ἐστι τὸ κοπῶδες σύμπτωμα. διάθεσις
δὲ κοπώδης ἐφ᾽ ᾗ γίνεται τὸ σύμπτωμα, δρι-
μύτης ὑγρῶν ἐστι λεπτῶν καὶ θερμῶν, ὡς διαβι-
βρώσκειν τε καὶ κεντᾶν καὶ νύττειν τὰ σώμα-
τα. γίνεται δ᾽ αὕτη, ποτὲ μὲν ἐπὶ ταῖς ἀμέτροις
κινήσεσιν, ὡς ἐν τῷ πρὸ τούτου δέδεικται λόγῳ,
ποτὲ δ᾽ ὑπὸ κακοχυμίας τινὶ λεληθότως ὑπο-
τραφείσῃ. καὶ τοὺς τοιούτους κόπους αὐτομάτους Ἱπ-
ποκράτης ὀνομάζει. τὸ δ᾽ ἕτερον γένος τοῦ κόπου
τὸ τονῶδες, ὅταν αὐτόματον συνίσταται, ταῖς καλου-

μέναις

μέναις πληθώραις ἕπεται. διατείνεται γὰρ ἐν ταύταις τὰ στερεὰ τοῦ ζώου μόρια, καὶ μάλιστα ἐν οἷς οἱ χυμοὶ περιέχονται. τὸ δὲ τρίτον τοῦ κόπου γένος τὸ φλεγμονῶδες, ἐπὶ πληθώρᾳ τε ἅμα καὶ τῇ προειρημένῃ γίνεται κακοχυμίᾳ. οὐ γὰρ δὴ πᾶν εἶδος κακοχυμίας, ἀλλ' ἐκεῖνον μόνον ἐν ᾧ δριμύτης ἐστὶ δακνώδης, ἐργάζεται τὸν ἑλκώδη κόπον. οὐδ' οὖν οὐδ' αὐτὸ κατὰ τὰς φλέβας ἀναμεμιγμένη τῷ αἵματι. λανθάνει γὰρ αὐτῆς ἡ δύναμις τηνικαῦτα, διαῤῥεούσης τε ἅμα καὶ νικωμένης ὑπὸ τῆς τοῦ αἵματος χρηστότητος. ἀλλ' ὅταν εἴς τε τὰς σάρκας καὶ τὸ δέρμα μεταληφθεῖσα μόνη στηριχθείη, τὴν ἑλκώδη διάθεσίν τε καὶ αἴσθησιν ἐπιφέρει. ὅσοι δὲ πλήθους ἔκγονον ὑπάρχειν οἴονται τὸν κόπον τοῦτον, ἁμαρτάνουσιν. οὔτε γὰρ τοῦ τοιούτου πλήθους, ὃ δὴ καὶ πληθώραν ὀνομάζουσι, τὸν τονώδη γὰρ κόπον ἐκεῖνον ἐργάζεται, οὔτε τοῦ τὴν δύναμιν βαρύνοντος. οὐ γὰρ δῆξις οὐδὲ ἑλκώδης αἴσθησις, ἀλλ' ἤτοι βάρος τε καὶ δυσκινησία τοῦ τοιούτου πλήθους ἐστὶ συμπτώματα, τὴν ψυχικὴν βαρύνοντος δύναμιν, ὅταν ὡς πρὸς ταύτην ὑπάρχῃ πλέον, ἢ κακοσφυξίαι τινές,

ὅταν

ὅταν πρὸς τὴν ζωτικήν. εἴρηται δ' ὑπὲρ αὐτῶν αὐτάρκως ἐν τῷ περὶ σφυγμῶν, ὥσπερ γε κἂν τῷ περὶ πλήθους βιβλίῳ τὰ γνωρίσματα τῆς φυσικῆς δυνάμεως εἴρηται βαρυνομένης, ἅμα τοῖς τῶν ἄλλων ἀμφοτέρων. οὔκουν τὸ πλῆθος αἴτιον ἐστὶ τοῦ τὴν ἑλκώδη φέροντος αἴσθησιν κόπου, ἀλλ' ἡ τῶν ἐν τῷ δέρματι καὶ τῇ σαρκὶ περιεχομένων ὑγρῶν δριμύτης. αὕτη γὰρ ἐπειδὰν μὲν ἡσυχάζουσα περιέχηται, διαλανθάνει τὴν αἴσθησιν, εἰς κίνησιν δ' ἀφικνουμένη, παραχρῆμα γνωρίζεται. κίνησις δ' αὐτῇ πρώτη μὲν καὶ μάλιστ' ἐγγίνεται κατά τινας οἰκείους λόγους οὓς ἑξῆς ἐροῦμεν. ἑτέρα δὲ κατὰ συμβεβηκός, ἐπειδὰν ἡμεῖς αὐτοὶ προελόμενοι κινῆσαι τὶ μέρος, ἢ καὶ σύμπαν τὸ σῶμα, σὺν ἐκείνῳ καὶ τὰς περιεχομένας ἐν αὐτῷ κινήσωμεν ὑγρότητας. ἀλλ' ἡ μὲν τοιαύτη κίνησις ἐλαχίστη ἐστὶ, καὶ τὴν κοπώδη μόνην αἴσθησιν ἐπιφέρει. ἡ δὲ σφοδροτέρα, ῥίγους ἐστὶν αἰτία. ἡ μέση δ' ἀμφοῖν, φρίκης. ὅτι δ' οὐδὲν κωλύει, κἂν θερμὸν ὑπάρχῃ τὸ αἴτιον, ῥῖγος τε καὶ φρίκην αὐτὸ ποιεῖν, ἐν ταῖς τῶν συμπτωμάτων αἰτίαις ἀποδέδεικται. νῦν δ' ἀρκεῖ μόνον αὐτὰ τὰ κεφάλαια τῶν ἐν ἐκείνῳ

τῷ λόγῳ

λόγῳ δεδειγμένων, ὑπόθεσιν ποιήσασθαι τοῖς ἑξῆς, ὅτι ἐν τοῖς αἰσθητικοῖς σώμασιν ὑπογραφῇ περιττώματα δάκνοντα, κατὰ διττὸν τρόπον εἰς κίνησιν ἀφικνεῖται. καθ' ἕνα μὲν ὑπ' αὐτῶν τῶν αἰσθητικῶν σωμάτων ὠθούμενα, δύναμιν ἐχόντων ἀποκριτικὴν τῶν ἀλλοτρίων, καθ' ἕτερον δὲ ὑπὸ κινήσεως σφοδροτέρας, ἣν ἔκ τε τῶν γυμνασίων ἐπικτᾶται. τὰ μὲν οὖν ὑπόθερμά τε καὶ σηπεδονώδη περιττώματα κινηθέντα σφοδρότερον, οὐ φρίκην μόνον ἢ ῥῖγος ἐπιφέρει, ἀλλὰ καὶ πυρετὸν ἐξάπτει. τὰ δὲ ψυχρά τε ἅμα καὶ λεπτομερῆ, φρίκην μὲν ἢ ῥῖγος ἐπιφέρει, πυρετὸν δὲ οὐκ ἐξάπτει. προσεῖναι δέ τι καὶ πλῆθος ἀξιόλογον ἑκατέροις ἀναγκαῖον, εἰ μέλλοι ταῦτα ποιῆσαι. ὅσα δ' ἤδη παντάπασιν ὀλίγα περιττώματα, δάκνοντα τοῖς αἰσθητικοῖς ἐγγίνεται σώμασιν, ἢ πλείω μέν ἐστιν, οὔπω δ' ἀκριβῶς δακνώδη, τὸν ἑλκώδη κόπον ἐργάζεται, καὶ δὴ καὶ λεκτέον ἡμῖν ὑπὲρ τούτων ἐστὶν ἐν τῷ παρόντι λόγῳ. τὰ γὰρ τοὺς πυρετοὺς ἐπιφέροντα, τῆς θεραπευτικῆς ἐστι πραγματείας. ἡ ἴασις δὲ ἡ μέν τις εἰς κοινοὺς ἀμφοτέροις ἀνάγεται σκοπούς, ἡ δ' ἐστὶν ἑκατέρων ἴδιος. εἰρήσεται δὲ πρότερον

τερον ἢ κοινή. χρὴ τοίνυν εἴτε θερμὸν εἴτε ψυ-
χρὸν εἴη τὸ περίττωμα, κινοῦν ἢ ἀλλοιοῦν αὐτό.
δέχεται δ᾽ οὐ πᾶν περίττωμα τὴν ἐκ τῆς φύσεως
ἀλλοίωσιν, ὥσπερ οὐδὲ πᾶν ἔδεσμα πᾶσι τοῖς
ζώοις τὴν ἐν τῇ γαστρὶ πέψιν, ἀλλ᾽ εἶναι χρή τι-
νὰ συγγένειαν τῷ πεττομένῳ πρὸς τὸ πέττον.
ὅταν οὖν ἀλλότριον, ἢ παντάπασιν οὐδὲ μία
μηχανὴ, τοῦτο τὴν ἐκ τῆς φύσεως ἐπιδέξασθαι κόσ
μον. ἀλλὰ χρὴ κενοῦν αὐτὸ πειρᾶσθαι διὰ τα-
χέων, ὥσπερ γε καὶ τὰ κατὰ τὴν γαστέρα δια-
φθαρέντα τελέως, ἢ ἐμέτοις, ἢ διαχωρήσεσιν
ἐκκενοῦσθαι κράτιστον. οὐ μὴν ἐνδέχεται τὴν ἐν τῇ
σαρκὶ καὶ τοῖς ἄλλοις σώμασιν ἀναπεπωμένην
κακοχυμίαν ἑτοίμως οὕτως ἐκκενοῦν, ὡς τὴν ἐν
ταῖς αἰσθηταῖς εὐρυχωρίαις περιεχομένην.
ἐνίοτε δὲ καὶ ἡ φύσις αὐτὴ τοῦ κάμνοντος οὐ
προσίεται βοήθημα ταχέως ἐκκενῶσαι δυνά-
μενον. οὕτω δὲ καὶ ἄλλη τίς ἐστιν, ὅτε διά-
θεσις ἐνίσταται καὶ ἀπαγορεύει τὸν τοιοῦ-
τον τρόπον τῆς κενώσεως, ὑπὲρ ὧν ἐφεξῆς εἰρή-
σεται, πρότερόν γε τὸ λεῖπον ἐν τῇ πρώτῃ διαι-
ρέσει, προσθέντων ἡμῶν. οἱ μὲν γὰρ κοινοὶ σκο-
ποὶ τῆς τῶν περιττωμάτων ἰάσεως εἴρηνται,
κένωσίς τε καὶ ἀλλοίωσις. ἰδίως δ᾽ ἑκατέ-

ρων προ-

ρων προσαθέντων ἡμῶν. οὐ γὰρ ἐν ἑνὶ τρόπῳ κε-
νωτέον, οὐδὲ ἀλλοιωτέον, ἀλλὰ τὸν οἰκεῖον ἀεὶ
τοῦ λοιποῦ ζητητέον. ἐκεῖνο δὲ συλλήβδην
εἰπεῖν ὁ διὰ τῶν ἐναντίων ἐστίν, ἐν μέρει δὲ καθ'
ἕκαστον ἐναντίων. τὰ μὲν κεφάλαια τοῦ λόγου
ταῦτα. χρὴ δ' ἐξηγήσασθαι πλατύτερον αὐ-
τὰ, καὶ τὴν οἰκείαν ἀπόδειξιν ἑκάστῳ προσ-
θεῖναι, τὴν ἀρχὴν ἀπὸ τῆς ἑλκώδους διαθέσεως
ποιησαμένους. ἐπεὶ τοίνυν ὑπὸ κακοχυμίας
δριμέων περιττωμάτων ὁ τοιοῦτος ἐγίγνετο
κόπος, ἐπισκεπτέον πρότερον, εἴτ' ἐν τοῖς στε-
ρεοῖς μόνοις σώμασιν, εἴτε κᾂν ταῖς κοιλίαις
τῶν φλεβῶν ἡ κακοχυμία περιέχεται. γνώρισ-
μα δ' οὐδὲν ἔχομεν ἐναργὲς, οὐδὲ σαφὲς ὑπὲρ
τῶν ἐν ταῖς φλεψὶ περιττωμάτων, ὅτι μὴ κατὰ
τὰ οὖρα μόνον, ἀλλὰ στοχάζεσθαι χρὴ διὰ τῶνδε.
πρῶτον μὲν ἐπισκεπτώμεθα, εἴ τινι κέχρηται
διαίτῃ τὸ κάμνον σῶμα. δεύτερον δ', εἰ καὶ
φύσει κακοχυμίαν ἢ ἔθος ἀθροίζειν αὐτό, καὶ
πρὸς τούτοις, εἰ αἱ συνήθεις ἐκκρίσεις ἐπέχον-
ται αἱ φυσικαί. τέταρτον ἐπὶ τούτοις, εἰ γυμ-
νασίοις, ἢ καθάρσεσιν, ἢ ἐμέτοις, ἢ αἰωρήσε-
σιν, ἢ χρήσεσιν αὐτοφυῶν ὑδάτων εἰθισμέ-
νον ἐκκενοῦν τὰ περιττὰ, ὠλιγώρησαν. ἐν μὲν

οὖν τῇ

οὖν τῇ διαίτῃ σκεπτέον εἰ ἀπεψίαι προηγήσαντο πολὺ πλείους τε καὶ μείζους τῶν συνήθων, ἢ καὶ κακοχύμων ἐδεσμάτων ἐνεφορήσατο πλῆθος, ἢ οἴνου ἀντὶ μὲν παλαιοῦ γλυκίνου, ἀντὶ δὲ λεπτοῦ, παχὺν, ἢ τεθαλαττωμένον ἔπιεν, ἢ καὶ παντάπασιν εἰς ὕδατος πόσιν ἐξ οἴνου μετῆλθεν. οὐχ ἅπαξ ἢ δὶς ἐφ' ἑκάστῳ τῶν εἰρημένων πλημμελήσας, ἀλλὰ συνεχῶς τε ἅμα καὶ χρόνῳ πολλῷ. δεύτερον ἐπισκεπτέον ὡς εἴρηται, μή τις τῶν φύσει κακοχυμίαν ἑτοίμως ἀθροιζόντων ἐστὶν ὁ κάμνων ἄνθρωπος. ἐξευρήσεις δὲ τοῦτο πυνθανόμενος, εἰ ψωρώδης διάθεσις ποτὲ, ἢ λεπρώδης, ἢ ἀλφώδης, ἢ κνισμώδης ἐπὶ πλέον αὐτῷ συνέπεσεν, ἢ ἐρυσίπελας, ἢ ἕρπης, ἢ ἐλέφας, ἢ ὀφίασις, ἢ ἀλωπεκίασις, ἢ φλύκταιναι πλείους, ἢ ἑλκώδης ἐξ ἀνάγκης, ἢ ἐπινυκτίδες, ἢ ὅλως ὁτιοῦν τῶν ἐπὶ κακοχυμίᾳ γεννωμένων τε καὶ αὐξανομένων συμπτωμάτων. ἐπὶ δὲ τούτοις ἐλέγομεν χρῆναι σκοπεῖσθαι μὴ συνήθης τις ἔκκρισις ἐπέσχηται δι' ἐμέτων, ἢ δι' αἱμορροΐδος, ἢ σύριγγός τινος, ἢ δυσεντερίας, ἢ γυναικείων καταμηνίων. εἶθ' ἑξῆς ἢ αὐτὸς ἐπιτηδεύων ἐκκαθαίρειν ἑαυτὸν ἀεὶ, πέπαυται νῦν. ἔνιοι μὲν γὰρ ὑπη-

λάτοις φαρμακώδεσι. ἔνιοι δὲ ἐμετηρίοις, ἢ οὐ-
ρητικοῖς, ἢ ἱδρωτικοῖς, ἢ χρήσεσι ὑδάτων αὐ-
τοφυῶν, ἤτοι θειωδῶν, ἢ ἀσφαλτωδῶν, ἢ νι-
τρωδῶν ἐκκενοῦντες ἑαυτῶν τὰ περιττώμα-
τα, καθ' ἕκαστον ἔαρ, ἢ φθινόπωρον ὀλιγωροῦ-
σιν ἐνίοτε. πολλοὶ δὲ ὡς εἴρηται καὶ γυμνασίων
ἔθους ἀπέστησαν. ἔνιοι δὲ καὶ τρίψεως ἁπάσης, ἢ
λουτρῶν, ἢ τοῦ μετὰ τὸ βαλανεῖον ἐμέτων ἐπ'
οἴνῳ γλυκεῖ. πρόδηλον δὲ ὅτι, ὡς ὁ λόγος οὐ
μόνον τῶν τὴν ἀρίστην ἐχόντων κατασκευὴν
ἐμνημόνευσεν, ἀλλ' ὑπὲρ τοῦ μηδὲν λείπειν τῷ
καταλόγῳ τῶν τῆς κακοχυμίας αἰτιῶν, ἐφήψα-
το καὶ τῶν ἀθροιζόντων φύσει κακοχυμίαν σω-
μάτων, ὑπὲρ ὧν ἐν ταῖς μοχθηραῖς κατα-
σκευαῖς τοῦ σώματος ἐν τοῖς ἑξῆς ὑπομνήμασιν
ἐπὶ πλέον ἐροῦμεν. ἐκ τούτων μὲν οὖν στοχά-
ζεσθαι χρὴ, τοῦ ποσοῦ τῆς κακοχυμίας. ἴασιν δὲ
τῷ μέτρῳ τῆς ποσότητος ἐξευρίσκειν ἀνάλο-
γον. εἰ μὲν ὀλίγη παντάπασιν ὑπάρχει, καὶ
κατ' αὐτὸ μόνον ἠθροισμένη τὸ δέρμα, μετριω-
τέραν. εἰ δὲ μείζων καὶ διὰ βάθους, ἰσχυροτέ-
ραν. εἰρήσεται δὲ προτέρα μὲν, ἡ τῆς ἐπιπολῆς
τε καὶ περὶ τὸ δέρμα μόνον. ἑξῆς δ' ἐστὶν ἡ τῶν σαρ-
κῶν ἐμπεπλησμένων, καὶ τρίτη πρὸς αὐταῖς, ὅ-
ταν ὅλον

τὴν ὅλον ἀκάθαρτόν τε καὶ περιττωματικὸν ὑπάρχῃ τὸ αἷμα, εἴ τις ἤδη μοι πρῶτον μὲν ἐπὶ τὴν ἐξ ἀρχῆς ὑπόθεσιν ἀνελθὼν, εὔχυμόν τινα φύσει νεανίσκον, ἔμπροσθεν μὲν ὑγιεινῶς διαιτώμενον κατὰ πάντα, νῦν δὲ διά τινα χρείαν ἀναγκαίαν, ἐν ὁδοιπορίᾳ πλείονι χρόνῳ διατετριφότα, μήτε γυμνάσασθαι τὰ συνήθη, μήτε λούσασθαι, κεχρῆσθαι δὲ, καὶ βρώμασι καὶ πόμασι μοχθηροῖς, καὶ μετὰ τὸ ἄριστον, ἢ τὸ δεῖπνον, ἢ καὶ δι' ὅλης τῆς ἡμέρας ἐπ' ὀχήματος ἐνηνέχθαι, μηδ' ὕπνου τὰ πολλὰ καλῶς ἀπολαύσαντα. προκείσθω δὲ μηδὲν αὐτῷ πεπλημμελεῖσθαι περὶ τὴν ποσότητα τῶν προσενηνεγμένων, καὶ διὰ τοῦτο μηδ' ἀπεψίᾳ τινὶ πεπτωκέναι τονδί. τὸν γὰρ τοιοῦτον ἄνθρωπον, οὐκ ἐνδέχεται κακοχυμίαν ἠθροικέναι πολλὴν, οὔκουν οὐδὲ τῆς ἐπανορθώσεως δεῖται μακρᾶς, ἀλλὰ χρὴ γυμνάσιον ἀποθεραπευτικὸν, οἷον ἐν τῷ πρὸ τούτου γράμματι διήλθομεν. εἴρηται δὲ καὶ περὶ τῆς ἀκολούθου διαίτης ἐν αὐτῷ. καὶ νῦν οὐδὲν ἔτι χρὴ μηκύνειν, ἀλλ' ἀναμνῆσαι μόνον, ὡς ὁ σκοπὸς τῶν οὕτω διακειμένων σωμάτων, κένωσίς ἐστι τῶν κατὰ τὸ δέρμα περιτ-

τωμάτων, ὡς ἂν καὶ τῆς διαθέσεως ἐν τούτῳ μόνῳ γεγενημένης. ὑποκείσθω δὴ πάλιν ὁ αὐτὸς ἄνθρωπος ἐπὶ τοῖς ἄλλοις τοῖς αὐτοῖς, ἀπεψίαις πλείοσι περιπεπτωκώς. ὑποκείσθω δὲ καὶ ἡ ἑλκώδης αἴσθησις αὐτῷ, μὴ κατὰ τὸ δέρμα μόνον, ἀλλὰ καὶ διὰ βάθους, ὡς ὑπονοεῖν ὅλον ἐμπεπλῆσθαι τὸ σῶμα τῆς κακοχυμίας, οὐκέτι τὸν τοιοῦτον, οὔτ᾽ ἐπὶ γυμνάσιον ἄξομεν, οὔτ᾽ ἐπὶ κίνησιν ὅλως οὐδὲ μίαν. ἡσυχάσαι δὲ καὶ ὑπνῶσαι κελεύσαντες, ἐν ἀσιτίᾳ φυλάξομεν ὅλην τὴν ἡμέραν, εἶτ᾽ εἰς ἑσπέραν ἀλείψαντές τε λιπαρῶς, καὶ λούσαντες εὐκράτῳ θερμῷ, τροφὴν εὔχυμον καὶ ῥοφηματώδη δώσομεν ὀλιγίστην, οὐκ ἀφεξόμεθα δ᾽ αὐτὸν οὐδ᾽ οἴνου. συμπέττει γὰρ καὶ τοὺς ἡμιπέπτους χυμοὺς ὁ οἶνος εἴπερ τι καὶ ἄλλο, καὶ ἱδρῶτας καὶ οὖρα προτρέπει, καὶ ὕπνῳ συντελεῖ. δεόμεθα δ᾽ ἐπὶ τῶν οὕτως ἐχόντων, ὅσον μὲν ἤδη ἀκριβῶς μοχθηρόν ἐστι τῆς κακοχυμίας πεφθῆναι μηκέτι δυναμένης, ἱδρῶσί τε καὶ οὔροις ἐκκενῶσαι. τὸ δ᾽ οἷον ἡμίπεπτον ἔτι συμπέψαι τε καὶ χρηστὸν ἀπεργάσασθαι. τοῦτο δὲ κάλλιστα δι᾽ ἡσυχίας καὶ ὕπνου ἀποτελεῖται. εἰ μὲν οὖν ἐπὶ τοῖς εἰρημένοις κατασταίη τὸ σύμπτωμα,

πτωμα, πρὸς τὰ συνήθη κατ᾽ ὀλίγον ἐπαναγαγεῖν χρὴ τὸν ἄνθρωπον. εἰ δὲ καὶ κατὰ τὴν ἑξῆς ἡμέραν ἔτι παραμένοι, σκεπτέον ἤδη περὶ βοηθήματος ἰσχυροτέρου, καὶ μάλιστα εἰ διὰ τῆς νυκτὸς εἴη κοπώδης ἔτι μᾶλλον, ἢ ἀσώδης, ἢ ἄγρυπνος, ἢ ἐν ὕπνοις καὶ φαντασιώδεσι καὶ ταραχώδεσι γένοιτο. τοὺς γὰρ τοιούτους, τὴν μὲν ἰσχυρὰν τῇ δυνάμει δυοῖν θάτερον, ἢ φλεβοτομεῖν, ἢ καθαίρειν προσήκει, διορισαμένους, ὁποτέρου δεῖ μᾶλλον, ὡς ἐφεξῆς ἐρῶ. τὴν ἀσθενῆ δὲ, φλεβοτομεῖν μὲν οὐδαμῶς, ὑποκαθαίρειν δὲ μετρίως. ὁποῖαι δ᾽ εἰσὶν αἱ μέτριαι καθάρσεις, ἐν τοῖς ἑξῆς εἰρήσεται, πρότερόν γε διορισαμένων ἡμῶν τὰ πρότερον. τῆς γὰρ δυνάμεως ἰσχυρᾶς οὔσης, καὶ τοῦ κόπου παραμένοντος, ἐπισκεπτέον εἴτε μετὰ πλήθους αἵματος, ἢ ὠμῶν καὶ ἀπέπτων χυμῶν, εἴτε αὐτὴ καθ᾽ ἑαυτὴν μόνη γέγονεν, ἡ τὸν κόπον ἐργαζομένη κακοχυμία. εἰ μὲν γὰρ μετὰ πλήθους αἵματος, ἤτοι φλεβοτομητέον, ἤ τι τῶν ἀναλόγων τῷδε πρακτέον. ἀνάλογα δ᾽ ἐστὶ τάδε, τοῖς μὲν αἱμορροΐδας ἐπεχομένοις ἐκείνας ἀναστομῶσαι, ταῖς δὲ γυναιξὶ, τὴν διὰ μήτρας ἔκκρισιν κινῆσαι. ὥσπερ γε καὶ οἷς

τούτων οὐδὲν δεῖν, ἀποχαλάσαι τὰ σφυρά, κά-
πειθ' οὕτως ὑποκαθαίρειν φαρμάκῳ, ὃ μάλι-
στα οἰκεῖον τῇ κακοχυμίᾳ. μόνης δὲ συστάσης
τῆς κακοχυμίας ἄνευ πλήθους αἵματος, τὴν τῷ
οἰκείαν τῷ λυποῦντι περιττώματι κάθαρσιν
ἄρχεσθαι χρή. λυπεῖ δὲ ποτὲ μὲν ἤτοι πικρόχολον,
ἢ μελαγχολικόν. ἔστι δ' ὅτε φλεγματῶδες, ἢ
ἁλυκόν, ἢ ὀξύ. καὶ τούτων ἕκαστον, ἢ ὀρρωδέστε-
ρον, ἢ παχύτερον, ἢ μέσον πως κατὰ τὴν σύστα-
σιν, ὑπὲρ ὧν τε τῆς διαγνώσεως ἤδη λέγω-
μεν. εἰ μὲν ἅμα τισὶν ἐξανθήμασιν ἢ κοπώ-
δης γένηται διάθεσις, ἐξ ἐκείνων ἕτοιμον εὑ-
ρίσκειν ὁποῖόν τι τὸ εἶδος ἐστὶ τοῦ περιττώμα-
τος. εἰ δὲ τούτων χωρὶς ἐστὶ μὲν εὐχύμου φύ-
σεως, ἔκ τε τῶν προηγησαμένων ἐδεσμάτων καὶ τῶν
ἄλλων ἁπάντων ὁπόσα συνέπεσεν αὐτῷ. κα-
κοχύμου δ' ὄντος φύσει, κἀντεῦθεν τι ληπτέον.
εἰρήσεται δ' ἔτι πλέον αὖθις ὑπὲρ τῶν τοιούτων
κράσεων. νυνὶ δὲ περὶ τῶν ἄλλων λεκτέον, ἐξ ὧν
καὶ αὐτῶν ἔνεστι τεκμήρασθαι τὸ τῆς κακοχυμίας εἶ-
δος. ἀργότερον μὲν γὰρ διαιτημένος, φλεγματω-
δέστερος ἀθροίζεται χυμός. ἐν πόνοις δὲ πλείοσιν,
ἤτοι πικρόχολος, ἢ μελαγχολικός. ἐν θέρει μὲν
πικρόχολος, ἐν φθινοπώρῳ δὲ μελαγχολι-
κός.

κός. ἀλλὰ καὶ τῶν πόνων τὸ μῆκος ἐπισκεπτέον. ὅσῳ γὰρ ἂν ὦσι πολυχρονιώτεροι, τοσούτῳ μᾶλλον ἐπὶ τὸ μελαγχολικὸν ἐκτρέπονται. καὶ τοίνυν ὅσοι μὲν ἅμα πολλοῖς ἱδρῶσιν ἐγένοντο, παχύτερον ἐργάζονται τὸ περίττωμα. λεπτότερον δὲ οἱ χωρὶς ἱδρώτων, ὥσπερ οἱ ἐν χειμῶνι, καὶ ὅλως ταῖς ψυχραῖς καταστάσεσι. συνεπισκεπτέον δ' ἐν τῷδε, καὶ περὶ τῶν οὔρων τί τὸ πλῆθος, ὥσπερ γε καὶ περὶ τῆς τῶν ἱδρώτων ποιότητος. οἱ μὲν γὰρ ὀξώδεις, οἱ δὲ ἁλμυρόν, οἱ δὲ οἷον βορβόρου τινός, ἢ βρόμου σαφῶς ὄζουσιν. ἔνεστιν δὲ τοῦτο καὶ διὰ τῆς στλεγγίδος ὁπότε λούονται σκοπεῖσθαι. πολλάκις γοῦν ἐφάνη πικρόχολος ἀκριβῶς· οἷος ἐπὶ τῶν ἰκτεριώντων ἀποκρίνεται. διάγνωσις δ' αὐτῇ ῥᾳδία, καὶ πρὸ τῆς γεύσεως ὄψιν, ἐκ μόνης τῆς χροιᾶς. ὠχρὴ γὰρ ὁμοίως τῇ τοιαύτῃ χολῇ φαίνεται. πολλάκις γε μὴν ἐπὶ πόνοις ἰσχυροτάτοις καὶ καύμασι σφοδροτάτοις ἀκριβῶς ξανθὴ ὤφθη. καὶ μὲν δὴ καὶ μέσος ποτὲ καὶ μικτὸς ἐξ ἀμφοῖν, οἷον ὠχρόξανθός τις, ὥσπερ καὶ ὁ τῆς χολῆς χυμός. ἔστι γὰρ καὶ τοῦτον ἰδεῖν ἐμέτοις τε καὶ διαχωρήμασιν, ἤτοι γε ὠχρὸν ἢ ξανθόν, ἢ ἐξ ἀμφοῖν σύνθετον. ὁποῖος δ' ἂν οὖν

τος ἐν τῷ σώματι περιέχηται, τοιοῦτον ἀναγ-
καῖον αὐτοῦ φαίνεσθαι καὶ τὸν ὀῤῥόν. ὁ μὲν οὖν
ἱδρὼς, τῶν καθ᾽ ὅλον τὸ σῶμα πλεοναζόντων χυ-
μῶν ἐστι γνώρισμα. τὸ δ᾽ οὖρον ἐκείνων μόνον,
ὅσοι περ ἂν ἐν τοῖς ἀγγείοις περιέχωνται. μηδὲν
οὖν παραλείπειν ὅλως, ἀλλὰ καὶ τοὺς ἱδρῶτας
ἐπισκεπτέον ὡς εἴρηται. νῦν δὲ καὶ πρὸς αὐ-
τὸν τὸν κάμνοντα κελεύειν αὐτοῦ ἀπογεύεσθαι
πρὸς ἀκριβεστέραν διάγνωσιν, ὅπερ εἴωθεν, ἔ-
στιν ὅτε καὶ αὐτόματον γενέσθαι παραῤῥυέντος εἰς
τὸ στόμα τοῦ καταφερομένου πολλάκις, ἔκ τε
τοῦ μετώπου καὶ τῶν ταύτῃ μορίων. ἐπισκε-
πτέον δὲ καὶ τῶν οὔρων, τήν τε σύστασιν ἅμα
καὶ τὴν χρόαν. οὐ παραλειπτέον δὲ οὐδὲ τὰ ἐ-
ναιωρούμενα, οὐδὲ τὰ ὑφιστάμενα ἀνεπίσκε-
πτα τὰ τοιαῦτα σύμπαντα. δηλοῖ γὰρ ἀκρι-
βῶς ὁποῖόν τι τὸ ἐν ἀγγείοις ἐστὶν αἷμα. χολώ-
δους μὲν οὖν ὄντος, ἀναγκαῖον ἐστὶ καὶ τὸν
ὀῤῥὸν αὐτοῦ χολώδη φαίνεσθαι καθ᾽ ἑκατέραν
τῆς χολῆς ἰδέαν. ὁμοίως δ᾽ ἔτι καὶ φλεγματώ-
δους ὑπάρχοντος. ὅταν μὲν οὖν ἀκριβῶς ἄ-
πεπτον ὑπάρχῃ, λεπτὸν καὶ ὑδατῶδες ἐστὶ
τὸ οὖρον, οὔθ᾽ ὑπόστασιν ἔχον, οὔτε ἐναιώρη-
μα, πεττομένου δὲ, ταῦτα φαίνεται. καὶ

τινος

τινὸς ἄνωθεν ἐφίστανται νεφέλαι λεπταὶ, κα-
θάπερ καὶ ἡ καλουμένη γραῦς, καὶ ἐπὶ πα-
γος ἐπὶ τῶν ἀποψυχομένων ζωμῶν. εἰ δὲ θολε-
ρὸν οἷον καὶ τὸ τῶν ὑποζυγίων φαίνοιτο, δη-
λώσει μὲν ἐμπεπλῆσθαι τῶν καλουμένων ὠ-
μῶν χυμῶν τὰς φλέβας, οὐ μὴν ἡσυχάζειν γε
περὶ αὐτοὺς τὴν φύσιν, ἀλλὰ πέττειν ἐρρωμένως.
εἰ δὲ καὶ διακρίνοιτο ταχέως, καὶ τὸ ὑφιστά-
μενον εἴη, λευκόν τε καὶ λεῖον καὶ ὁμαλὲς, ὅσον
οὔπω φήσει κρατήσειν ἁπάντων αὐτῶν τὴν φύ-
σιν. εἰ δ' οὐρησάντων μὲν εἴη καθαρὸν, ἀναθολω-
θείη δ' εὐθέως, ἐπιχειρεῖν τῇ πέψει, τῶν ὠμῶν
χυμῶν ἐνδείκνυται τὴν φύσιν. εἰ δὲ μετὰ πλείο-
να χρόνον, οὐκ εὐθὺς, ἀλλ' ὕστερον ἐπιχειρῆσαι.
κοινὸν δ' ἐπὶ πάντων οὔρων θολερῶν ἔστω σοι
γνώρισμα ἡ διάκρισις, ἤτοι ταχέως, ἢ βρα-
δέως, ἢ μηδ' ὅλως γιγνομένη. εἰ μὲν οὖν ταχέως
γίγνοιτο, καὶ τὸ ὑφιστάμενον εἴη λευκὸν, καὶ
λεῖον καὶ ὁμαλὲς, ἰσχυροτέραν ἐνδείκνυται μα-
κρῷ τὴν φύσιν ὧν πέττει χυμῶν. εἰ δ' ἀγαθὴ
μὲν ἡ ὑπόστασις, ἐν χρόνῳ δὲ γίγνοιτο πλείονι, καὶ
τὴν φύσιν ἐν χρόνῳ πλείονι κρατήσειν τῶν χυμῶν
ἐπαγγέλλεται. εἰ δ' ἤτοι μὴ διακρίνοιτο παντά-
πασιν, ἢ σὺν μοχθηραῖς ὑποστάσεσιν, ἀσθε-

νὴς ἡ φύσις ἐστὶ, καὶ δεῖται βοηθείας τινὸς εἰς τὸ πέψαι τοὺς χυμούς. ὥσπερ δὲ τὰ οὖρα τῶν ἐν τοῖς ἀγγείοις, χυμῶν ἐνδείκνυται τὴν διάθεσιν, οὕτως οἱ ἱδρῶτες καὶ τὰ ἄλλα τὰ παρὰ τὴν σύμπασαν ἕξιν τοῦ ζώου φαινόμενα, τῶν κατ᾽ ἐκείνην ἐστὶ δηλωτικά. θερμοτάτη μὲν γὰρ αἴσθησις, συνήθης ἐν αὐτῇ γίνεται τῶν θερμῶν ἐπικρατούντων χυμῶν, ψυχροτάτη δὲ, τῶν ψυχρῶν. καὶ λευκότεροι μὲν, ἐπὶ ταῖς τοῦ φλέγματος, ὠχρότεροι δὲ, ἐπὶ ταῖς τῆς χολῆς φαίνονται πλεονεξίαις. εἰ δὲ καὶ ἀκρατεστέρα ποτ᾽ εἴη, ξανθότεροι. τὸ γὰρ χρῶμα τῶν χυμῶν ἐστιν, οὐ τῶν στερεῶν τοῦ ζώου μορίων, ὅταν γε μὴ ἀποχωρήσωσιν εἰς βάθος οἱ χυμοί. συμβαίνει δ᾽ αὐτοῖς τοῦτο, διὰ κρύος, ἢ ῥῖγος, ἢ πάθος ψυχικὸν, οἷον φόβον, ἢ λύπην ἰσχυρὰν, ἢ ἀρχομένην αἰδῶ. μηδενὸς δὲ τούτων παρόντος, οὐκ ἄν ποθ᾽ ὑπονοστήσειεν εἰς τὸ βάθος οἱ χυμοί. ὥσπερ οὐδ᾽ ἐπικαύσειεν ἄν ποτε τὸ δέρμα, βιαιότερον ὁρμήσαντος ἐπ᾽ αὐτὸ χωρὶς τοῦ παθεῖν τι τὴν ψυχὴν, ἢ θάλπος ἄμετρον ἔξωθεν περιστῆναι τὸ ζῶον. ὀργισθέντων οὖν ποτ᾽ ἰσχυρῶς, ἢ θυμωθέντων, ἢ τῆς ἐκ τῆς αἰδοῦς οἷον ἀμπώτιν τὴν τῶν χυμῶν ἀναφερομένην,

μὴ πε-

μὴ προσέχειν τὸν νοῦν τῇ χρόᾳ. χωρὶς δὲ τοῦ βιά-
ζεσθαι τὸ περιιστάμενον ἔξωθεν, ἤτοι ψυχρὸν, ἢ
θερμὸν, ἤ τι πάθος, ὧν ἀρτίως εἴρηται γεγε-
νημένον, ἀψευδὴς ἐστὶν ἡ ἐκ τῆς χροιᾶς τοῦ ζώου
διάγνωσις τῶν χυμῶν. ὡς οὖν τὸ μὲν λευκότερον
ἑαυτοῦ γεγονὸς σῶμα, τὸν φλεγματικὸν ἐπικρα-
τεῖν ἐνδείκνυται χυμόν. τὸ δ' ὠχρότερον ἢ
ξανθότερον, τὸν χολώδη. κατὰ τὸν αὐτὸν τρόπον
καὶ ἡ ἐπὶ τὸ ἐρυθρότερον ἐκτροπὴ τοῦ κατὰ φύ-
σιν, αἷμα πλεονάζειν. ἡ δὲ ἐπὶ τὸ μελάντερον,
τὴν μέλαιναν χολὴν δηλοῖ. δόξειε δ' ἂν ἔστι
ποτὲ καὶ οἷον μολίβδου τὴν χρόαν ἔχειν, καὶ
αὖθις οἷον τὶς μίξις ἐοικέναι, λευκοῦ τε ἅμα καὶ
πελιδνοῦ, καί ποτε τὸ πελιδνὸν αὐτὸ μό-
νον ἐπικρατεῖν, ἄνευ τοῦ λευκοῦ. τὰ τοιαῦ-
τα οὖν χρώματα, τὸν ὠμὸν ἐπικρατεῖν ἐν-
δείκνυται χυμόν. ἐν εἴδει μὲν ὑπάρχοντα
φλέγματος, ἧττον δ' ὑγρὸν ὄντα τοῦ συν-
ήθους ὀνομαζομένου φλέγματος. ὡς τὰ πολλὰ
δὲ, οὔτε γλισχρότης αὐτῷ πρόσεστιν, ὡς εἴγε
προσήκει. τὸν τοιοῦτον χυμὸν ὁ Πραξαγόρας ὑα-
λώδη καλεῖ, ψυχρὸν μὲν ἱκανῶς ὑπάρχοντα,
παχύτερον δ' ἧττον ὄντα, τοῦ κατ' ἐξοχὴν ὠμοῦ
προσαγορευομένου. κοινοὶ μὲν γὰρ οἱ τοιοῦτοι χυμοὶ,

λευκοί τε

λευκοί τε καὶ ὠμοὶ πάντες εἰσί. προσαγορεύε-
ται δ' αὐτῶν ἄλλος ἄλλῃ προσηγορίᾳ, καὶ οὐ
τοῦ νῦν ἐνεστῶτος καιροῦ διορίσασθαι πάντας
αὐτούς. μόνου γὰρ εἰς τὰ παρόντα τοῦ κοινῇ πᾶ-
σι συμβεβηκότος δεόμεθα, τοῦ μηδέπω κατερ-
γάσθαι τελέως αὐτοὺς ὑπὸ τῆς φύσεως, ἀλλ' ἔθ'
ὑπάρχειν ὠμούς. ἐν μεθορίῳ γὰρ ἐστὶ τὸ αἷμα
τῶν γε χολωδῶν χυμῶν, καὶ τούτων ὧν τὸ γέ-
νος ἐνὶ προσρήματι καλεῖν ἔξεστι, ἢ ὠμὸν χυ-
μὸν, ἢ φλέγμα. ἐκεῖνοι μὲν γὰρ ὑπὲρ κατερ-
γασθέντος ἀποτελοῦνται τοῦ αἵματος, οὗτοι
δ' οὐδέπω γεγονότος. ἔστι δ' ἑκατέρων ἄ-
πειρος μὲν ἡ κατὰ μέρος διαφορά. διωρί-
σται δέ πω ἤδη πρὸς τῶν περὶ τὰ τοιαῦτα δει-
ἀναριθμήτοις νῶν, εἴδεσι † δυναριθμήτοις, ὧν οὐδ' αὐτῶν ἀναγ-
καῖον ἐστὶν μεμνῆσθαι νῦν ἁπασῶν, ἀλλ' ἀρκεῖ
μόνον εἰς ἓν ἀγαγεῖν τὸ κεφάλαιον, ὅπερ οἷον
σκοπόν τινα ποιήσασθαι προσῆκον τῶν πρακ-
τέων. ἐπειδὴ γὰρ οἱ μέν τινές εἰσι πρὶν ἀκρι-
βῶς αἱματωθῆναι τὴν τροφὴν οἷον ἡμίπεπτοί τι-
νες, οἱ δ' ἄπεπτοι παντάπασιν, οἱ δ' ὀλίγον
ἀποδέοντες αἵματος ἰδέας, ἕτεροι δ' ἔσχα-
τοι τῆς αἱματώσεως, ἀμετρίᾳ θερμότητος ἑπό-
μενοι. καὶ τούτων αὐτῶν, οἱ μὲν ὀλίγον ἀποκε-

χωρηκότες

χωρηκότες αἵματος, οἱ δὲ πλέον, οἱ δὲ πλεῖστον. ἐπὶ μὲν τῶν ὀλίγον ἀπεχόντων, ἐφ' ἑκατέρῳ θαῤῥοῦντι χρῆσθαι φλεβοτομίᾳ. ἐπὶ δὲ τῶν πλέον, εὐλαβέστερον, ἐπὶ δὲ τῶν πλεῖστον, οὐδ' ὅλως. συνεπισκέπτεσθαι δὲ πειρᾶσθαι, καὶ τὸ ποσὸν ἐν αὐτοῖς, οἷον εἰ οὕτως ἔτυχεν, ἂν μὲν ὀλίγον ὑπάρχῃ τὸ χρηστὸν αἷμα, πλεῖστος δ' ἄλλος τις χυμὸς, ἀφίστασθαι τῆς φλεβοτομίας. ἂν δ' οὗτος μὲν ὀλίγος ᾖ, δαψιλὲς δ' ὑπάρχει τὸ αἷμα θαῤῥούντως χρῆσθαι ταῖς φλεβοτομίαις. εἶθ' οὕτως, ὡς εἴρηται πρόσθεν, ὑπάγειν γαστέρα, πρός τε τὸ πλῆθος ἀφορῶντα καὶ τὴν ἰδέαν τοῦ πλεονάζοντος χυμοῦ. εἰ δέ τις ἤτοι δι' ἡλικίαν, ἢ διὰ δειλίαν οὐκ ἐθέλοι προσέχειν ἑαυτὸν τῷ ἰατρῷ πρὸς οὐδένα τρόπον αἵματος ἀφαιρέσεως, ἐπὶ κάθαρσιν ἰσχυροτέραν ἄγειν αὐτόν. εἰ δὲ καὶ ταῦτα ὑποπτεύοι, δι' ἑτέρων ἐκκενοῦν τὸ περιττόν. ἐπὶ μὲν οὖν τῆς ὑποκειμένης ἐν τῷ λόγῳ φύσεως, οὐδὲν χαλεπὸν ἐξευρεῖν ἑτέρας κενώσεις. ἐπ' ἄλλων δὲ, μετὰ διορισμῶν ἀκριβέστερον ἐξευρίσκειν αὐτὰς προσήκει, οὓς αὖθις ἐροῦμεν, ἐπειδὰν πρότερον ὑπὲρ τῆς εὐχύμου φύσεως εἴπωμεν. ὑποκείσθω γὰρ ὁ τοιοῦτος ἄνθρωπος ἐπὶ μοχθηρᾷ

διαίτῃ

διαίτης κοπώδης γεγενημένος, εἴτ' ἐξ ὧν εἰ-
ρήκαμεν σημείων. ἐν μὲν περὶ φλεβώδει γένει
τῶν ἀγγείων ἐμφαινέσθω τὸ πλῆθος αὐτῶν χυμῶν
ἡμιπέπτων. ἐν δὲ περὶ τῷ ὅλῳ σώματι, τούτων
δὴ τῶν δακνωδῶν, οἷς ὁ κόπος εἵπετο. συνκυ-
ξέσθω δέ πως αὐτῷ καὶ τὸ αἷμα. μάλιστα μὲν
οὖν ὡς εἴρηται ἐχρῆν τοῦ αἵματος ἀφελόντα,
καθῆραι τοὐντεῦθεν ἐκεῖνον τὸν χυμὸν, ὃς ἂν
ἐπικρατεῖν φαίνεται. μὴ προσιεμένου δὲ τὴν τοῦ αἵ-
ματος ἀφαίρεσιν, αὐξῆσαι τὴν κάθαρσιν. εἰ δὲ
μηδ' ἕτερον ὑπομένοι σκοπεῖσθαι τὴν ἑτέραν
ὁδὸν, ἣ μάλιστα ἄν τις, εἰ καὶ μὴ διὰ ταχέων,
ἀλλ' ἐν χρόνῳ γε πλέονι πρὸς τὴν ἀρχαίαν τοῦ
σώματος ἕξιν ἐπανάγοι τὸν ἄνθρωπον. ἐπεὶ
οὖν οἱ πρῶτοι δύο σκοποὶ τῆς ἐπανορθώσεως ἐν
ἁπάσαις ταῖς τοιαύταις διαθέσεσιν εἰσὶ, πέ-
ψις μὲν τῶν ἀπέπτων, ἢ καὶ ἡμιπέπτων χυμῶν
ὁπόσοι πρὸς τοῦ αἵματος γεννῶνται. κένωσις
δὲ, τῶν δριμέων τε καὶ δακνωδῶν, ὁπόσοι λεπτό-
τεροί τ' εἰσὶ καὶ ὕστεροι τοῦ αἵματος, ἀπέχειν
μὲν αὐτοὺς χρὴ κινήσεως ἁπάσης ἰσχυρᾶς, ἀ-
τρέμας δ' ἀλείφοντας καὶ ἀνατρίβοντας ἐ-
λαίῳ, λούειν ὅτι μάλιστα προσηνέσι τοῖς λου-
τροῖς, εἶτ' ἐφ' ἡσυχίας τε καὶ ἀσιτίας διάγειν.

εἰ δ'

εἰ δ' οἷόν τ' εἴη καὶ ὕπνου, δεῖ εἰδότας ὡς οὐδὲν οὕτω πέττει μὲν τὰ πεφθῆναι δυνάμενα, διαφορεῖ δὲ τοὺς μοχθηροὺς χυμοὺς, ὡς ὁ μετὰ βαλανεῖον ὕπνος. ὅταν οὖν ὡς ὀλίγον ἔμπροσθεν εἴρηται τῇ πρώτῃ τῶν ἡμερῶν ἀποθεραπευθέντες εἰ καθίσαται ῥᾳδίως, ὁ κόπος ὁμοίως ἐνοχλούμενον ὁρῶμεν τὸν ἄνθρωπον, ἐπί τε λουτρὸν ἄγειν αὐτὸν, καὶ τῇ δευτέρᾳ τῶν ἡμερῶν ἡσυχάζειν, καὶ ἀσιτεῖν ἀναγκάζειν, ὡς εἰ καὶ τὸ δεύτερον ἔτι τε καὶ τρίτον γνῶντες, λοῦσαι νῆστιν, ἡσυχίᾳ τε καὶ ὕπνῳ τὰ μεταξὺ τῶν βαλανείων διαλαμβάνοντα. συντελεῖ δ' εἰς τὸν ὕπνον οὐχ ἥκιστα καὶ αὐτὸ τὸ βαλανεῖον αὖθις. ὑπνωδέστεροι μὲν οἱ λουσάμενοι γίνονται πάντες, εἰ μηδὲν ἄλλο διακωλύσει μεῖζον, ὥστε καὶ τὸν ὕπνον αἴτιόν τε καὶ σημεῖον ἀγαθὸν γίγνεσθαι τῆς ἐλπιζομένης ὠφελείας. ὥσπερ γε καὶ τὸ μὴ δυνηθῆναι καθεύδειν ἐπὶ τοῖς βαλανείοις, οὐκ ἀγαθὸν αἴτιον ἅμα καὶ σημεῖον. ὡς τὰ πολλὰ μέντοι καὶ τῶν πλεοναζόντων χυμῶν, ἐξ ὕπνου τε καὶ ἀγρυπνίας ἔνεστι λαβεῖν διάγνωσιν. ἐπὶ μὲν γὰρ τοῖς ψυχροῖς τά τε κώματα καὶ οἱ μακρότεροι τῶν ὕπνων. ἐπὶ δὲ τοῖς θερμοῖς καὶ δακνώδεσιν, ἀγρυπνία, καὶ εἰ καθυπνώσειε ποτὲ,

ποτὲ,

ποτὲ, φαντασιώδεις τε καὶ θορυβώδεις ὕπ-
νοι ὑποπίπτουσιν, ὡς ἐξανίστασθαι ταχέως αὐ-
τούς. ὥσπερ δὲ κατὰ τὴν πρώτην ἡμέραν, οὕ-
τω καὶ κατὰ τὴν δευτέραν ἐλάχιστά τε καὶ
ἁπλᾶ ῥοφήματα προσφέρομεν αὐτοῖς. τὸ μὲν γὰρ
πλείω διδόναι τοῖς κενώσεως δεομένοις, ἄντι-
κρυς ἐναντίον. τὸ δ' αὖ μηδ' ὅλως τρέφειν, ἀσ-
σῶδές ἐστι καὶ κακωτικὸν τοῦ στομάχου, καὶ τῆς
δυνάμεως καταβλητικὸν, καὶ τῆς κακοχυμίας
αὐξητικόν. ἐλάχιστον οὖν αὐτοῖς διδόναι, μά-
λιστα μὲν εἰ οἷόν τε, χυλὸν πτισάνης ἁπλῶς ἠρ-
τυμένον. εἰ δὲ μὴ, ἀλλὰ τοῦ χόνδρου τὸν αὐτὸν
τρόπον ἠρτυμένον τῇ πτισάνῃ, ὀλίγον ὄξους ἐπέ-
χοντος, καὶ μάλιστα ὅταν ὠμὸν πλῆθος ὑπο-
πτεύωμεν, ἢ ἐν ταῖς φλεψὶν, ἢ καθ' ὅλον ὑ-
πάρχειν τὸν ὄγκον. εἰ γὰρ μηδὲν ὅλως ὄξους ὁ
χόνδρος προσλάβοι, γλισχρότερος ἐστὶν ἢ πρέ-
πει τοῖς πυρέττουσιν, ὥστ' ἐμφράξει μᾶλλον, οὐ
διαῤῥύψει τοὺς πόρους, οὗ μάλιστα χρῄζουσιν
ἐπὶ τοῖς παχέσι καὶ γλίσχροις χυμοῖς, οἷοί περ
εἰσὶ τοὐπίπαν οἱ φλεγματώδεις ἅπαντες.
εὔχυμος μὲν οὖν ἐστι, καὶ διὰ τοῦτο κακοχυμίας
ἐπικρατητικός. ἀλλ' εἰ μὴ κολασθείη τὸ γλί-
σχρον ἐν αὐτῷ, προσλαβὼν ὄξους τε καὶ πρα-

σου τὸ

σου τὸ μέτριον, ἐμφράξει τε καὶ θρέψει μειζόνως, ἢ συμφέρει τοῖς ἐνεστῶσι. διὰ τοῦτ᾽ ἄρα καὶ ὁ τῆς πτισάνης χυλὸς ἀμείνων ἐστὶν εἰς τὰ τοιαῦτα, καὶ συμμέτρως τρέφων, καὶ μηδαμόσε κατὰ τὰς στενωτέρας ὁδοὺς ἰσχόμενος, ἀλλ᾽ αὐτός τε διερχόμενος, προσαπορρύπτων τε καὶ διαρρύπτων τοὺς πόρους, ἅμα τῷ τέμνειν τε καὶ διαλύειν ὁπόσον ἂν ἐν τοῖς ἡμιπέπτοις τε καὶ ἀπέπτοις χυμοῖς ὑπάρχει παχύ. διὰ ταῦτα δὲ, καὶ τὸ μελίκρατον ἐπιτήδειόν ἐστιν αὐτοῖς, ὀξύμελί τε καὶ ἀπόμελι, καὶ πέπερι, καὶ ζιγγίβερι, καὶ πάνθ᾽ ὅσα τέμνει τε καὶ διαλύει τὰ παχέα, χωρὶς τοῦ κακοχυμίαν ἐργάζεσθαι. λεχθήσεται δὲ ὑπὲρ τῆς ὕλης αὐτῶν ἐπὶ πλέον ἐν τοῖς ἑξῆς. εἰς δὲ τὸν ἐνεστῶτα λόγον ὥσπερ τινὰ παραδείγματα, τά τε προειρημένα λελέχθω μοι, καὶ τὰ μέλλοντα λεχθήσεται. ὀσπρίων μὲν γὰρ ἐπιτηδειοτάτη ἡ πτισάνη. λαχάνων δ᾽ ἡ θριδακίνη. τῶν δ᾽ ἰχθύων, οἱ πετραῖοι. καὶ τῶν ἄρτων οἱ κριβανῖται, καὶ ζυμῖται, καὶ καθαροὶ συμμέτρως. τῶν δ᾽ ὀρνίθων οἱ ὄρειοι. τῶν δὲ ποτῶν, ὀξύμελι, μελίκρατον, οἶνος λεπτὸς καὶ λευκός. ἁπλῶς δ᾽ εἰπεῖν, ὅσαπερ εὔχυμά τ᾽ ἐστὶ, καὶ ῥυπτικὰ, καὶ μὴ γλί-

χρα, μηδὲ παχύχυμα, μηδ᾽ ἱκανῶς πολύτρο-
φα. τὰ δ᾽ οὐρητικὰ προσαγορευόμενα, κατὰ
τὸν ἐνεστῶτα καιρὸν οὐκ ἐπαινῶ, καὶ μάλιστα
ὅσα σφοδρότερα ἐκθερμαίνει τε καὶ κατατήκει
τὸ αἷμα. τοῖς γὰρ μέλλουσι καλῶς πεφθήσεσθαι,
τοσαύτης ταραχῆς οὐδέ πω χρεία. ταῦτα τε
οὖν ἅπαντα πρακτέον οὕτως ὅσει κατὰ τὴν δευτέ-
ραν ἡμέραν, οὐχ ἥκιστα δὲ κατὰ τὴν τρίτην τε
καὶ τὴν τετάρτην. ἔτι τε πρὸς τούτοις, εἰ πραΰ-
νοιτο μὲν ἡ κοπώδης αἴσθησις, εὔχρουν δὲ γί-
γνοιτο τὸ σῶμα, καὶ ὕπνοι χρηστοί, καὶ οὖρα πέ-
πονα, τρῖψαι μὲν ἐπὶ πλέον αὐτὸν ἀποτολμή-
σαντα, γυμνάσαι δ᾽ ὀλίγον. πράξαντος γὰρ
οὕτως, εἰ μὲν μηδεμία κοπώδης αἴσθησις ἐ-
πιγίγνοιτο πρὸς τὰ συνήθη γυμνάσια, διὰ τα-
χέων ἐπανάγειν. εἰ δ᾽ ἐπιφανείη τι τῶν ἔμπρο-
σθεν ἤτοι συμπτωμάτων, ἢ σημείων. αὖθις οὖν
καὶ σὺ πρὸς ἐκεῖνο βλέπων, ἐξαλλάττειν πει-
ρῶ τὰ κατὰ μέρος. εἰ μὲν οὖν τῆς κοπώδους αἰσθή-
σεως ἀνάμνησις γένοιτο μόνης, ἐπὶ τοῖς ἄλλοις
ἅπασι σημείοις ἀγαθοῖς διαμένουσιν, ἀποθερα-
πευτικοῖς ἐπανορθοῦμεν τὸν κόπον. εἰ δὲ τα-
ραχθείη μὲν τὰ σημεῖα καὶ οἷον χυθείη, μὴ πα-
ρείη δ᾽ ὁ κόπος, ἐν ἡσυχίᾳ πλέονι διαφυλάτ-

τειν

τειν τὸν ἄνθρωπον. εἰ δ᾽ ἄμφω συνέλθῃ, διὰ
τῆς αὐτοῦ ἐπιμελείας ἄγων, ἢ χρώμενος ἐμπο-
δὼν, εἰς τοσοῦτον προσήγαγες ὠφελείας αὐτὸν,
ὡς τολμῆσαί τι καὶ περὶ γυμνασίων. οὕτω μὲν
ἐπανορθοῦσθαι προσήκει τὴν εἰρημένην διάθε-
σιν. εἰ δέ τὰ ἄλλα μὲν ταῦτα εἴη, κατὰ τὸν αὐτὸν
ἄνθρωπον, ὑπάρχει δ᾽ αὐτῷ κοπῶδες σώμα-
τι, τὸ μὲν αἷμα τὸ χρηστὸν ὀλίγον, οἱ δ᾽ ὠμοὶ χυ-
μοὶ πάμπολλοι, μήτε φλεβοτομεῖν, μήτε κα-
θαίρειν, μήτε γυμνάζειν, ἀλλὰ μηδὲ κινεῖν ὅλως,
μηδὲ λούειν. αἱ μὲν γὰρ φλεβοτομίαι, τὸ μὲν χρη-
στὸν ἐκκενοῦσι, τὸ δὲ μοχθηρὸν, ὅπερ ἐν ταῖς πρώ-
τους μάλιστα φλεψὶ ταῖς καθ᾽ ἧπάρ τε καὶ με-
σάραιον ἀθροίζεται, πρὸς ὅλον ἐπισπῶνται τὸ
σῶμα. κάθαρσις δὲ ἐπὶ τῶν τοιούτων, στρόφους
τε καὶ δήξεις ἐργάζεται, καὶ λειποψυχίας
σὺν τῷ μὴ κενοῦν ἀξιολόγως. οἱ γὰρ ὠμοὶ χυ-
μοὶ πάντων ἀργοὶ καὶ δυσκίνητοι, διὰ τὸ πά-
χος τε καὶ τὴν ψυχρότητα. προσεμφράττου-
σιν οὖν ἁπάσας τὰς στενὰς ὁδοὺς, δι᾽ ὧν χρὴ τὸ
κενούμενον ἐν ταῖς καθάρσεσιν ἐπὶ τὴν γαστέ-
ρα παραγίνεσθαι, καὶ διὰ ταύτην τὴν αἰτίαν
οὔτ᾽ αὐτοὶ κενοῦνται, καὶ τοὺς ἄλλους ἐμποδίζουσι.
ταῦτα μὲν οὖν ὑφ᾽ Ἱπποκράτους διὰ βραχυτά-

του παρήκοντι ῥήματος εἰπόντος. ὑπέπονα φαρμακεύειν μὴ ὠμά. διὰ δὲ τὴν αὐτὴν αἰτίαν οὐδὲ γυμνάζειν, οὐδὲ κινεῖν ὅλως, ἀλλ' οὐδὲ λούειν προσήκει, τοὺς ἐν ταῖς πρώταις φλεψὶ τὸ πλῆθος τῶν ὠμῶν χυμῶν ἔχοντας. ἅπασαι γὰρ αἱ τοιαῦται κινήσεις, εἰς ὅλον τὸ σῶμα προσάγουσι τοὺς χυμούς. φυλακτέον οὖν αὐτοὺς ἐν ἡσυχίᾳ πάσῃ, καὶ δοτέον ἐδέσματά τε καὶ ποτὰ καὶ φάρμακα λεπτύνοντα, καὶ τέμνοντα, καὶ κατεργαζόμενα τὸ πάχος τῶν χυμῶν, ἄνευ τοῦ θερμαίνειν ἐπιφανῶς. οἱ γὰρ θερμανθέντες ἰχυρότεροι χυμοί, πανταχόσε τοῦ σώματος ἴασιν. διαιτᾶν οὖν αὐτοὺς ἐπ' ὀξυμέλιτι μάλιστα βραχύ τι, καὶ πτισάνης ἐνίοτε καὶ μελίκρατον διδόντα. καὶ γὰρ φέρουσι τὴν λεπτὴν δίαιταν, εἴπερ τινὲς ἄλλοι, καταχρώμενοι τῷ πλήθει τῶν ὠμῶν χυμῶν εἰς τροφὴν τοῦ σώματος ἐν τῷ κατὰ βραχὺ πέττειν αὐτούς. ἐπεὶ δὲ καὶ τὸ ὑποχόνδριον ἅπασι τοῖς τοιούτοις ἐπήρτηται καὶ διαπεφύσηται, καὶ ῥᾳδίως ὅτιπερ ἂν προσφέρωνται πνευματοῦται, βέλτιον ἂν εἴη διδόναι σὺν τῇ τροφῇ πεπέρεως μακροῦ. καὶ γὰρ διαλύει τὴν παχύτητα δυσώδους πνεύματος. ἀπωθεῖται δὲ καὶ πρὸς

τὴν κατὰ

τὴν κατὰ γαστέρα τὰ καθ' ὑποχόνδριον ἀρ-
γῶς συνεστῶτα, καὶ τῇ πέψει τῶν ληφθέντων
συναίρεται κατὰ τὸν αὐτὸν λόγον ἁπάντων
πεπέρεων. εἰ δὲ μὴ παρείη τοῦτο, τῷ λευκῷ
χρηστέον. ἔστι γὰρ στομάχου τονικώτερον ἀμφοῖν
τοῖν ἄλλοιν πεπερέοιν. εἰ δὲ μὴ τοῦτο παρείη, χρῆ-
σθαι τῷ καλλίστῳ μέλανι, τοῦτο δέ, τὸ βαρύσταθ-
μον. ἄμεινον δὲ καὶ τῷ διοσπολιτικῷ προσα-
γορευομένῳ χρῆσθαι φαρμάκῳ. συντίθεται δὲ
διττῶς, ἐνίοτε μὲν ἐξ ἁπάντων ἴσων, κυμίνου
τε καὶ πεπέρεως, καὶ πηγάνου, καὶ νίτρου, καὶ
ἔστιν οὕτω μᾶλλον ὑπακτικώτερον γαστρός. ἐ-
νίοτε δὲ τῶν ἄλλων ἴσων ἐκ τούτου μίγνυται, τοῦ νί-
τρου δ' ἥμισυ. κάλλιον δὲ, κύμινον μὲν ἐμβάλλεσθαι
τὸ καλούμενον αἰθιοπικόν, πεπέρεως δέ, ἤτοι τὸ
μακρόν, ἢ τὸ λευκόν. ἐμβρέχεσθαι δὲ τὸ κύμι-
νον ὄξει δριμυτάτῳ, κἄπειτα εὐθέως τριβέσθω,
ἢ πρότερον φρυγέσθω μετρίως ἐν ἀγγείῳ κερα-
μέῳ, τελέως ὠπτημένῳ κατὰ τὴν κάμινον. ὅ-
σα γοῦν ἐνδεῶς ἐξηράνθη, πηλώδη μᾶλλόν ἐστιν,
ἢ κεράμεια, καὶ τοῖς φαρμάκοις τι προστρίβε-
ται τῆς ἑαυτῶν ποιότητος. ἔστω δὲ τὰ τοῦ πη-
γάνου φύλλα προανεξηραμμένα συμμέτρως. εἰ
μὲν γὰρ ἐπὶ πλέον ἀναξηρανθείη, δριμέα τε

γίνεται καὶ πικρά, καὶ περαίτερον τοῦ προ-
σήκοντος θερμά, μηδ᾽ ὅλως δὲ προεξηρανθέν-
τα, περιέχει τινὰ περιττωματικὴν ὑγρότητα,
μηδέπω κατειργασμένην ἀκριβῶς, διὰ τὴν οὐ
γίνεται παντάπασιν ἄφυσα. τούτοις τοῖς τέσ-
σαρσιν ἐνίοτε μὲν ἀναμίγνυται μέλι προαπη-
φρισμένον, ἐνίοτε δ᾽ οὐδέν, ἀλλὰ μόνα χωρὶς
τοῦ μέλιτος ἀρτίθενται καὶ πλειστάκις ἐμβάλ-
λεται χυλῷ, καὶ ὁτῳπερ ἂν ἄλλῳ τῶν ἐδεσ-
μάτων, μάλιστα πρέπειν δοκεῖ. λαμβάνεται
δὲ καὶ καθ᾽ ἑαυτὸ τὸ φάρμακον τοῦτο, πρὸ τρο-
φῆς τε καὶ μετὰ τροφήν. καὶ ἔστι κάλλιστον γοῦν
τῇ τοιαύτῃ χρήσει τὸ μέλι μεμιγμένον, ἀκρι-
βῶς ἀπηφρισμένον. τοῦτο γὰρ ἀφυσώτατόν ἐ-
στιν. ἔστω δὲ δηλονότι καὶ αὐτὸ τὸ μέλι κάλλι-
στον, εἴπερ ἀφυσώτατόν τε καὶ τμητικώτα-
τον ἔσεσθαι μέλλοι τὸ φάρμακον. ἐπιτήδειον
δὲ τοῖς οὕτω διακειμένοις ἐστὶν, καὶ τὸ διὰ
τριῶν πεπέρεων, ὅταν μὴ πάνυ φαρμακώ-
δες τε καὶ ποικίλως σκευασθῇ, καθάπερ οἱ
πολλοὶ τῶν ἰατρῶν συντεθείκασιν αὐτό, δίκην
καρυκείας τινός, ἢ σύος ἀγρίου. πρὸς δὴ τού-
των τῶν θαυμασίων ὀψοποιῶν ἐσκευασμέ-
νον, ὥστ᾽ ἔργον οὐ σμικρὸν ὑπάρχει τοῖς ἰα-
τροῖς, ἢ

τροῖς ἢ τοῖς προσαιρουμένοις, αὐτὸ τὸ ἐπεμβεβλημένον φάρμακον καταπέψαι τὸ ἄμμι, καὶ τὸ σέσελι, καὶ τὸ λιβυστικόν, ὅσα τ᾽ ἄλλα τοιαῦτα. διαγινώσκεται γοῦν λαμβανόντων ὠμὰ καὶ ἀμετάβλητα, μέχρι πλείστου κατὰ τὴν γαστέρα μένοντα. ταῦτά γε οὖν ἀφελεῖν χρὴ τοῦ φαρμάκου, καὶ προσέτι τὸ ἑλένιόν τε, καὶ τὸν τῆς νάρδου στάχυν. ὡς δὲ ἔνιοι συντιθέασι καὶ τὴν κασσίαν. ἔχειν δὲ ἐσκευασμένον, ἤτοι μὲν διπλοῦν, ὡς ἡμεῖς εἰώθαμεν. ἁπλοῦν μὲν τὸ ἕτερον ὅπερ ἐπί τε τῶν ἀπεπτηκότων χρὴ διδόναι, καὶ τὴν πρόσφατον ψύξιν ἐχόντων κατὰ γαστέρα, καὶ φλεγματώδη χυμόν. ἕτερον δὲ φαρμακῶδες, ᾧ μάλιστα ἐπὶ τῶν ἀπὸ τῆς κεφαλῆς εἰς τὸν θώρακα ῥευμάτων χρώμεθα. ἀλλὰ τοῦτο μέν, ὅπως χρὴ σκευάζειν αὖθις εἰρήσεται. τὸ δ᾽ ἁπλοῦν, ᾧ καὶ πρὸς τὸ πλῆθος τῶν ὠμῶν τῶν κατὰ τὰς πρώτας φλέβας χρώμεθα, τοιόνδε ἐστίν. εἰς πεντήκοντα δραχμὰς ἑκάστου τῶν τριῶν πεπέρεων ἀρκεῖ μιγνύειν, ἀνίσου τε καὶ θύμου, καὶ ζιγγιβέρεως ἑκάστου δραχμὰς ὀκτώ, τὸ μὲν ἁπλούστατον τοῦτο, καὶ τούτου μᾶλλον ἔτι τὸ χωρὶς ζιγγιβέρεως. ἕτερον δὲ τὸ διὰ τῶν αὐτῶν συγκείμενον, ἀλλ᾽ εἰς τὰς πεντήκοντα

δραχμάς, ἑκάστου τῶν τριῶν πεπέρεων ἑκκαί-
δεκα δραχμῶν ἐμβαλλομένων, ἑκάστου τριῶν
ἀνίσου τε καὶ θύμου, καὶ ζιγγιβέρεως, ὧν καὶ
μάλιστα χρώμεθα πρὸς τὰ προόντα. χρὴ δὲ εἴπερ
οἷόν τ' εἴη, τὸ μὲν ἄνισον εἶναι κρητικόν, ἀττικὰ
δὲ τὰ θύμα, ἢ πάντως γε ἐκ χωρίων ὑψηλῶν
τε καὶ ξηρῶν. ἐμβάλλειν δ' αὐτῶν τὴν κόμην
ἅμα τοῖς ἄνθεσιν ἀποκρίνοντα τὸ ξυλῶδες. ἔ-
στω δὲ καὶ τὸ πέπερι τὸ μὲν μακρὸν ἄτρητόν
τε καὶ ὑγιές, ὥσπερ οὖν καὶ τὸ ζιγγίβερι. τά-
χιστα γὰρ ἀμφότερα τιτρᾶται, καὶ πρὸς
τῷ μὴ τετρῆσθαι δηλονότι τὸ ἀληθινὸν αὐ-
τὸ πέπερι, τὸ ἀπὸ τῶν βαρβάρων κομιζόμενον
ἔστω. διττὸν γὰρ ἐνταῦθα πανουργεύεται,
σκευαζόμενον μὲν τὸ ἕτερον ὧδε τῆς ἀλε-
ξανδρείας μάλιστα. βοτάνης δέ τινος ἐκβλά-
στημα θάτερον ὑπάρχει. ὡς δ' ἄν τις μάλιστα
γνωρίζῃ τὸ πεπανουργημένον, ἐγὼ διηγήσο-
μαι, τοῦτον πρότερον εἰπὼν ὑπὲρ τοῦ μὴ θαυ-
μάζειν τινά, μηδὲ ζητεῖν τὴν αἰτίαν, δι' ἣν ἤ-
τοι συνθέσεις φαρμάκων, ἢ δοκιμασίας ἐπῆλ-
θέ μοι γράφειν ἐνταῦθα. μὴ πάνυ τι τοῦτο πράτ-
τειν εἰθισμένῳ κατὰ τὴν θεραπευτικὴν πρα-
γματείαν. ἐν ἐκείνῃ μὲν γὰρ αὐτοῖς μόνοις δια-
λέγομαι

λέγομαι τοῖς ἰατροῖς, ἐντυγχάνουσι δὲ καὶ τοῖς ἄλλοις ἅπασιν, οὓς ὀνόματι κοινῷ προσαγορεύουσιν ἔνιοι φιλιάτρους, ἐν τοῖς πρώτοις δηλονότι μαθήμασι γεγονότας, ὡς γεγυμνάσθαι τὴν διάνοιαν. ὅπερ ἀναγκαῖον δεῖ τοῖς τοιούτοις, οὔτ' ἐν τῇ περὶ τῶν ἁπλῶν φαρμάκων, οὔτ' ἐν τῇ περὶ συνθέσεως αὐτῶν γεγυμνάσθαι πραγματείᾳ. πολὺ δὲ δὴ μᾶλλον οὐδ' ὡς χρὴ δοκιμάζειν ἕκαστον ἐπίστασθαι. τούτοις οὖν ἄμεινόν ἐστι γράφεσθαι τὰ τοιαῦτα πάντ' ἀκριβῶς, ὥσπερ ἀρτίως τὰ περὶ τοῦ πεπέρεως μακροῦ ἐπεχείρησα διηγεῖσθαι. χρὴ γὰρ ἀπογεύεσθαι μὲν αὐτοῦ πρῶτον ἀκριβῶς ἐπισκοπουμένους, εἰ πεπέρεως ἀποσώζει ποιότητα, μετὰ δὲ τοῦτ' ἐμβαλεῖν ὕδατι. τὸ γὰρ ἐσκευασμένον, εἰ βραχείη δι' ὅλης ἡμέρας, αὐτίκα διαλύεται τηκόμενον. ᾧπερ οὖν τε ποιότης ἀκριβῶς αὐτῷ πεπέρεως ὑπάρχει, καὶ μὴ διαλύεται βρεχόμενον. ἡ δ' ὡς εἴρηται καὶ ἄτρητον, τοῦτ' ἐπιτήδειον εἶναι νόμιζε τὸ τοιοῦτον μακρὸν πέπερι. τὸ δέ γε μέλαν μήτε μικρὸν ἔστω, μήτε ῥυσσόν, μήτε παχύφλοιον, ἀλλ' ἐκ τοῦ βαρυστάθμου καλούμενον, τὸ μέγιστόν τε καὶ εὐτραφέστατον ἐκλεγέσθω. καὶ τοῦ λευκοῦ δ' ὁμοίως ἐκλεγέσθω, τὸ μέγι-

στόν τε καὶ εὐτραφέστατον, εἶτα πάντων ἅμα
κοπέντων καὶ λεπτῷ κοσκίνῳ διαττηθέντων,
ἀπηφρισμένων ἐπιμελῶς, μιγνύσθω μέλι τὸ
κάλλιστον. εὐῶδές δή που τοῦτο καὶ ξανθὸν ὑ-
πάρχον, γλυκύτατόν τε ἅμα καὶ δριμύτατον,
καὶ τῇ συστάσει μήτε παχὺ, μήθ' ὑγρὸν ὡς ἀ-
ποσπᾶσθαι αὐτοῦ τὸ συνεχὲς, ἀλλ' ὥστε κατα-
θέντα τὸν δάκτυλον εἰς αὐτὸ, κἄπειτα κατα-
στήσαντα μετέωρον, ἀπόρρεον ὁρᾶν αὐτοῦ τὸ μέλι
μέχρι πλείστου συνεχὲς ὂν ἑαυτῷ. ἄμεινον δ'
ἐπ' ἀνθράκων ἑψεῖν, ἢ ξύλων ἀκριβῶς ξηρῶν,
ἃ δὴ καὶ καλοῦσιν ἄκαπνα. τοῦτό τε οὖν διδόναι
χρὴ τὸ φάρμακον, οὐχ ἅπαξ μόνον, ἢ καὶ δὶς,
ἀλλὰ καὶ πλεονάκις ἑκάστης ἡμέρας. ἕωθεν γὰρ ἕω-
θεν, καὶ πρὸ τροφῆς, καὶ μετὰ τροφὴν, καὶ καθυπ-
νοῦν μελλόντων ἐπιτήδειον ὑπάρχει. τὸ δὲ πλῆ-
θος ἑκάστης δόσεως ἔστω κοχλιαρίου μεστοῦ, μι-
κροῦ μὲν ἐπὶ τῶν μικρῶν σωμάτων, μεγίστου
δὲ, ἐπὶ τῶν μεγίστων. ἀνάλογον δ' ἐπὶ τῶν με-
ταξύ. καὶ μέντοι καὶ τὸ ζιγγίβερι τὸ κομιζόμε-
νον ἐκ τῆς Βαρβάρου, διάβροχον ὄξει, συμφέρει
λαμβάνειν. ἔστι δὲ τοῦτο ῥίζα χλωρᾶς τῆς πόας
ἐμβαλλομένη τῷ ὄξει, μετὰ τὴν ἀναίρεσιν
εὐθέως. κατασβέννυται γὰρ ἡ τῶν τοιούτων φαρ-
μάκων

μάκρων θερμότης, αὐτόθι περὶ τὰς πρώτας φλέβας, οὐκέτ' ἀναφερομένη πρὸς ὅλον τὸ σῶμα, καθάπερ ἑτέρων τινῶν, οἷον καὶ τὸ διὰ τῆς καλαμίνθης, ὑπὲρ οὗ μετ' ὀλίγον ἔτι πλέον εἰρήσεται. Ταῦτ' ἄρα καὶ ὀξύμελι χρησιμώτατον αὐτοῖς ἐστιν, ὡς καὶ πρότερον εἴρηται. σκευάζειν δὲ καὶ τοῦτο προσήκει κατὰ τάδε. μέλι τὸ κάλλιστον ἐπ' ἀνθράκων ἀπαφρίσαντες, ἐπεμβάλλειν αὐτῷ τοσοῦτον ὄξει, ὡς γευομένῳ μήτ' ἄγαν ὀξὺ φαίνεσθαι, μήτε γλυκύ. καὶ τότ' αὖθις ἕψειν ἐπ' ἀνθράκων, ὡς ἑνωθῆναί τε τὰς ποιότητας αὐτῶν ἀκριβῶς, καὶ μὴ φαίνεσθαι γευομένοις ὠμὸν τὸ ὄξος, εἶτ' ἀποθεμένους τοῦτο, μιγνύειν ὕδωρ ἐπὶ τῆς χρήσεως οὕτως κεραννύντας ὡς οἶνον. εἰ μὲν οὖν ὁ πίνων αὐτὸ μήθ' ὡς ὀξὺ, μήθ' ὡς γλυκὺ μέμφοιτο, χρηστέον ἄχρι παντός. εἰ δὲ μὴ, ποτὲ τὸ λεῖπον τὰς ἐπεμβάλλοντας ἀφέψειν αὖθις. οὐ γὰρ ἐπαινῶ τοὺς κατὰ μίαν τινὰ συμμετρίαν σκευάζοντας αὐτό. παραπλήσια γάρ μοι δοκοῦσι οἱ τοιοῦτοι ποιεῖν τοῖς ἀξιοῦσιν ἅπαντας τοὺς πίνοντας ὡσαύτως κεραννύναι τὸν οἶνον τῷ ὕδατι, μὴ γινώσκοντες ὡς ἔνιοι μὲν ὑδαρέστερον εἰθισμένοι πίνειν, εὐθέως φυλάττονται τὴν κεφαλὴν, εἰ καὶ βραχύ

τις αὐτοῖς

τις αὖθις ἀκρατέστερον κεράσειεν. ἔνιοι δ᾽ ἀ-
κρατεστέρῳ χαίροντες, ἀνατρέπονται τὸν στό-
μαχον ὑδαρέστερον πιόντες. ὁπότ᾽ οὖν ἐπὶ οἴ-
νου ταῦτα συμπίπτει συνήθους οὕτω ποτοῦ,
πολὺ δή που μᾶλλον ἐπ᾽ ὀξυμέλιτος, ὅσῳ
καὶ ἀηδέστερον οἴνου καὶ ἰσχυρότερόν ἐστιν, εἰκὸς
ἀκολουθήσειν αὐτά. βέλτιον οὖν ἐστι ταῖς τῶν
λαμβανόντων αἰσθήσεσι κρίνειν τὸ σύμμετρον
αὐταῖς, ἢ ἡμετέραις. οἰκειότατον μὲν τῇ φύσει
τοῦ λαμβάνοντος εἶναι νομίζοντας τὸ ἥδιστον
ὀξύμελι, καὶ διὰ τοῦτο καὶ ὠφέλιμον. ἐναντιώ-
τατον δὲ, τὸ ἀηδέστερον. αὐτὴν δὲ τὴν πρώτην
κρᾶσιν αὐτῶν, ὡς ἂν μάλιστα τοῖς πλείστοις ἁρ-
μόσειε, κατὰ τόδε χρὴ ποιεῖσθαι. ὄξους ἑνὶ μέ-
ρει διπλασίῳ μίγνυσθαι τὸ τὸν ἀφρὸν ἀφῃρη-
μένον μέλιτος, εἶθ᾽ οὕτως ἐπὶ μαλακοῦ πυ-
ρὸς ἑψέσθω, μέχρις ἂν ἑνωθῶσιν αὐτῶν αἱ ποιό-
τητες. οὕτω γὰρ ἂν, οὔτε τὸ ὄξος ὠμὸν ἔτι φαί-
νοιτο. δι᾽ ὕδατος δ᾽ εὐθέως οὕτω σκευάζειν ὀξύ-
μελι, τῷ μέλιτι μίγνυσθαι τετραπλασίου ὕδα-
τος καλλίστου, κᾆπειθ᾽ ἑψέσθω μετρίως, μέ-
χρις ἂν ὁ ἀφρὸς ἀφίστηται. τὸ μὲν οὖν φαῦλον
μέλι, πάμπολυ ἐξεργάζεται τὸν ἀφρὸν, ὥστε
καὶ ἡ ἕψησις αὐτοῦ πολυχρονιωτέρα γίνεται. τὸ
δὲ ἄριστον

δὲ ἄριστον, ἐν ἐλαχίστῳ τε χρόνῳ, καὶ βραχυτάτην ἀφίκησιν, ὅθεν οὐδὲ ἴσον αὐτῷ δεῖται τῆς ἑψήσεως. ἡ δ' οὖν πλείστη, τὸ τέταρτον ἀπολείπει μέρος τοῦ κραθέντος ἐξ ἀρχῆς. μίξαντας δ' ὄξους ἥμισυ, πάλιν ἑψητέον, ἄχρι τοῦ τὰς ποιότητας ἑαυτῶν ἀκριβῶς ἑνωθῆναι, καὶ μηκέτι ὠμὸν φαίνεσθαι τὸ ὄξος. σκευάζονται γὰρ καὶ κατ' ἀρχὴν εὐθέως τῶν τριῶν μιχθέντων. ἔστω δὲ ἓν μὲν ὄξους μέρος, δύο δὲ μέλιτος, ὕδατος δὲ δ̄. καὶ ταῦθ' ἑψείσθω μέχρι τοῦ τρίτου μέρους, ἤδη τὸν ἀφρὸν ἀφαιρούντων ἡμῶν. εἰ δὲ ἰσχυρότερον αὐτὸ ποιῆσαι βούλοιο, τοσοῦτον ἐμβαλεὶς ὄξους ὅσον καὶ μέλιτος. ἀπόμελι δὲ κάλλιστον ἐν ὕδατι σκευάζεται, καὶ πίνουσιν αὐτὸ δι' ὅλου τοῦ θέρους ὡς ἐμψυχον. ἔνεστι δὲ τῷ βουλομένῳ καὶ πρὸς τὴν ὑποκειμένην ἐν τῷ παρόντι λόγῳ διάθεσιν ὠφελίμως χρῆσθαι, καὶ μάλισθ' ὅταν ὀξυνθῇ. πάσχει δὲ τοῦτο πλειστάκις, τὸ μὲν μᾶλλον, τὸ δὲ ἧττον, ὡς ἂν δι' ὕδατος σκευαζόμενον, οὐ τοῦ ὀμβρίου, καθάπερ τὸ ὑδρόμελι, ἀλλὰ τοῦ ἐπιτυχόντος. ἔνεστι δ' εἰ βούλοιτό τις καὶ δι' ὀμβρίου συντιθέναι, καὶ ἐγώ γ' ἂν τοῦτο ποιεῖν συνεβούλευον, εἰ ἐπίνουν τὸ ὄμβριον. ἀλλὰ γὰρ οὔτε τοῦτο ἐπαινῶ, καὶ

οὐδὲν

οὐδὲν χεῖρον ὀξυνόμενον ἀποτελεῖται, καὶ μάλιστα εἰς τὰ προόντα. καὶ γὰρ οὖν καὶ μετρίως ὀξύνεται, τό, τε μὴ παντάπασιν ἀμελῶς ἐσκευασμένον. ἡ δ᾽ ἐπιμέλεια τῆς σκευασίας, ἐστὶν ἐν τῷ τὸ κρεῖον μὴ εἶναι πάνυ φαῦλον, ἑψεῖσθαι τε ἐπὶ πλέον ἐν ὕδατι πηγαίῳ, καθαρῷ τε καὶ ἡδεῖ. χρὴ γὰρ ἐκπιέσαντα τῶν κρείων τὸ μέλι μέχρι τοσούτου καθεψεῖν ἐν ὕδατι, μέχρις ἂν μηκέτι μηδεὶς ἀφρὸς ἐπανίσταται. οὕτω τε οὖν χρῆσθαι ποτῷ, καὶ τῶν οἴνων, τοῖς ὀξυσμένοις ἀτρέμα, καὶ τῶν ἐδεσμάτων τοῖς λεπτύνουσιν ἄνευ τοῦ θερμαίνειν, οἷάπερ ἐστὶ καὶ ἡ κάππαρις, εἰ δὲ ὀξυμέλιτος, ἢ δι᾽ ὀξελαίου λαμβάνοιτο. μέχρι δήπου δυοῖν ἢ τριῶν ἡμερῶν, ὡς εἴρηται διαιτᾶν. εἰ δ᾽ ἐλπίζοις ἱκανῶς ἤδη λεπτύνεσθαι τοὺς ὠμοὺς χυμοὺς, οἶνον προσφέρειν, λεπτὸν μὲν τῇ συστάσει, κιῤῥὸν δὲ, ἢ λευκὸν τῇ χροιᾷ. ὁ μὲν γὰρ εἰς εὐχυμίαν τε καὶ πέψιν, ὁ δ᾽ εἰς οὔρησιν ἀγαθός. εἰσὶ δ᾽ οὗτοι μὲν τῆς ἰταλίας ὅ, τε φαλερῖνος καὶ ὁ συῤῥεντῖνος ἐκ τοῦ προτέρου γένους. ὥσπερ οὖν ἐκ τοῦ δευτέρου ὁ σαβῖνος τε καὶ ὁ ἀλβανὸς καὶ ἀδριανός. οὗτοι δὲ τῆς ἀσίας, ἐκ μὲν τοῦ προτέρου, λέσβιός τε καὶ ἀριούσιος. ἐκ δὲ τοῦ δευτέρου τιτακαζηνός τε καὶ ἀρσυΐνος.

οὗτοι μὲν

οὗτοι μὲν ὡς παραδείγματα εἴρηται τῷ λόγῳ. πολλοὶ δὲ καὶ ἄλλοι κατὰ τὴν ἰταλίαν εἰσὶ, καὶ τὴν ἀσίαν. οὐχ ἥκιστα δὲ κἂν τοῖς ἄλλοις ἔθνεσιν ὅμοιοι τοῖς εἰρημένοις, οὓς αὐτῶν ἐκλέ γεσθαι χρὴ πρὸς τοὺς εἰρημένους ἀποβλέποντας σκοπούς, τήν τε χρόαν καὶ τὴν σύστασιν. ἀποδο κιμάζειν τε τούς τε παχεῖς καὶ τοὺς μέλανας, ὡς κακοχύμους τε καὶ βραδυπόρους. εἰ δ' ἐπὶ τοῖσ- δε βέλτιον ὁ ἄνθρωπος γίγνοιτο, καὶ λούειν ἤδη προσήκει, καὶ ἀλείφειν, καὶ ἀνατρίβειν μαλακῶς. κἀπειδὰν πρῶτον ὑπόστασιν ἴσχῃ τὰ οὖρα, τάς τε ῥίψεις αὐξῆσαι καὶ πρὸς τὰ συ νήθη γυμνάσια κατ' ὀλίγον ἐπαναγαγεῖν. ἐν τούτῳ δὲ τῷ καιρῷ καὶ τοῖς διαφορητικοῖς ἀλείμμασι χρηστέον, ὧν καὶ πρόσθεν μὲν ἐμνημό νευσα, καὶ αὖθις δ' ὑπὲρ αὐτῶν ἐρῶ. οὐ μὴν ἐ- μέτοις χρῆσθαι συμβουλεύω, κατὰ τὰς τοιαύ τας διαθέσεις, ὥσπερ ἐνίοις ἔδοξεν ἰατροῖς τε καὶ γυμνασταῖς, ἐξαπατηθεῖσιν ὡς οἶμαι πρὸς τῶν ὑπὸ Φιλοτίμου τε καὶ Πραξαγόρου γε- γραμμένων, ἐπὶ ταῖς τῶν τοιούτων χυμῶν θε- ραπείαις. οὐ γὰρ ὅταν κοπώδεις διαθέσεις πλεονάζωσιν, ἀλλ' ἐπειδὰν μόνοι λυπῶσιν ἔμετοι, αὐτοὺς ἐκκενοῦσιν. οὐδεὶς γοῦν κίνδυνος

αὐτισπα-

ἀντισπασθῆναι τηνικαῦτα βιαιότερον ἔσω,
τῶν κατὰ σάρκα περιττωμάτων. ὥσπερ ὅταν
ἄμφω πλεονάζῃ, τὰ μὲν ὠμὰ κατὰ τὰς πρώ
τας φλέβας, ἐν δὲ τοῖς στερεοῖς, τὰ δακνώδη.
φυλάττεσθαι γὰρ τῶν τοιούτων ἄμεινόν ἐστιν,
ἑκατέρας τὰς ἀντισπάσεις, ἔξω μὲν τὴν τῶν ὠ-
μῶν, ἔσωθεν δὲ, τὴν τῶν δακνωδῶν. ὥσπερ οὖν
ἐφυλαξάμεθα κατὰ τὸν ἔμπροσθεν λόγον, ἔ-
ξω τοὺς ὠμοὺς ἀντισπᾶσθαι χυμούς, οὕτω χρὴ φυ-
λάττεσθαι τοὺς δακνώδεις ἀντισπᾶν ἔσω. κεφά
λαια δὲ τῶν μὲν ἔξω φορᾶς αὐτῶν εἰσι, γυμνά-
σια καὶ τρίψεις, καὶ λουτρὰ καὶ θάλπος, ἀ-
λείμματά τε θερμαίνοντα, καὶ τῶν ψυχικῶν
παθῶν ἡ ὀξυθυμία, καὶ ἁπλῶς εἰπεῖν, ἅπανθ'
ὅσα τοὺς ἐν τῷ βάθει τοῦ ζώου χυμούς, εἰς τὴν
πανταχόθεν κίνησιν ἐξορμᾷ. τῶν δ' εἴσω, τὰ
ἀποτρέποντα τῶν ἔξωθεν φορᾶς. ἔστι δὲ δή που
ταῦτα τῶν ὁμιλούντων τῷ δέρματι, τά τε ψυ
χρὰ καὶ στύφοντα, καὶ ὅσα πρὸς βάθος ἀντισπᾶ
ται τοὺς χυμούς, ἢ ἄλλως ὁπωσοῦν ἐπεγείρει,
τὴν ἔσω κίνησιν αὐτῶν, ἐξ ὧν ἐστι λύπη καὶ φρί
κη, καθ' ἣν τινοῦν αἰτίαν γιγνομένη. καὶ γὰρ καὶ
ψυχρὸν αἴτιον καὶ θερμὸν ἐδείχθη, φρίκη τε
καὶ ῥῖγος γιγνόμενον, καὶ διὰ τῶν ἐμπληττόντων τε
καὶ φοβούν-

καὶ φοβούντων τὴν ψυχήν, ἤτοι ἀκουσμάτων, ἢ θεαμάτων. ἅπαντ' οὖν τὰ τοιαῦτα φυλακτέον ἐστίν, ἐπειδὰν ἅμα τε κοπώδης ὁ αὐτὸς ἄνθρωπος ᾖ, καὶ τὰς φλέβας ἔχῃ μεστὰς ἀπέπτων χυμῶν. οὔτε γὰρ τοὺς ἔξω χυμοὺς ἀντισπᾶν ἔσω καλόν, οὔτε τοὺς ἔνδον ἔξω, ἀλλὰ τοὺς μὲν ἔξω διαφορεῖν ἀτρέμα. τὰ γὰρ ἰσχυρότερα τούτων δρῶντα, καὶ τῶν ἔνδοθεν ἐπισπᾶται. τοὺς δ' ἔνδον λεπτύνειν τε καὶ συμπέττειν. εἰ δ' ἤτοι δι' ἐμέτων, ἢ διὰ γαστρὸς ὑπαγωγῆς ἐπιχειρήσαις αὐτοὺς ἐκκενῶσαι σφοδρότερον, ἐπισπάσῃ τινὰς ἐκ τῶν ἔξωθεν ἔσω. τοὺς δὲ περὶ τὸν Φιλότιμον, οὐ χρὴ μέμφεσθαι τῇ τοιαύτῃ κενώσει χρωμένους, ὅταν ἐν ταῖς πρώταις φλεψὶ πλῆθος ὠμῶν παρακέηται χωρὶς ἑτέρας διαθέσεως, ἀλλὰ μᾶλλον ἡμᾶς αὐτοὺς ἐθιστέον ἀκριβέστερον ἕπεσθαι παλαιοῖς γράμμασιν. εἰς αὐτὸ μὲν οὖν τὸ μελίκρατον ὕδατωπον ἀφεψῶντες, οὐκ εὐθέως μὲν οὐδ' ἐν τῇ πρώτῃ τῶν ἡμερῶν, ἐν δὲ ταῖς ἐχομέναις δίδομεν, ἐφ' ὧν ἅμα τε τὸ πλῆθος τῶν ὠμῶν χυμῶν ἔνδον, ἥ τε κοπώδης αἴσθησις ἔξω. τοὺς δ' ἐμέτους παραιτήσομεν, δεδιότες ὡς εἴρηται τῶν ἔξωθεν τι περιττωμάτων εἴσω παλινδρομῆσαι. Πραξαγόρας δὲ καὶ Φι-

λόσιμος εὐλόγως ἔμελλον ἐπὶ τοιούτῳ μελι-
κράτῳ παραλαμβάνουσιν, ὠμοὺς χυμοὺς θε-
ραπεύοντες ἄνευ κοπώδους διαθέσεως. ἀλλ᾽
ἐπεὶ καὶ περὶ τούτων αὐτάρκως εἴρηται, και-
ρὸς ἂν εἴη τῆς ὑπολοίπου διαθέσεως ὑπάρξα-
σθαι, καθ᾽ ἣν ἅμα τῇ ἑλκώδει διαθέσει, καὶ τὸ
τῶν ὠμῶν πλῆθος, εἰς τὴν ἕξιν ἀνελήφθη. γίνε-
ται δὲ ταῦτα, κατ᾽ ἐκείνας μάλιστα τὰς πε-
ριστάσεις τῶν πραγμάτων, ἐν αἷς ἤτοι θάλ-
πος, ἢ γυμνάσιον ἄμετρον, ἐκ τῶν φλεβῶν εἰς
τὰς σάρκας ἀναρπάζει τοὺς ὠμοὺς χυμοὺς, οὐ-
δὲ μίαν ἐν τῷ παρόντι πρόσφατον ἀπεψίαν
ἠπεπτηκότων, ὡς εἴ γε καὶ τοῦτο συνέλθοι, σύμ-
παν οὕτως ἐμπλησθήσεται τῶν ὠμῶν χυμῶν
τὸ σῶμα, καὶ λεχθήσεται μετ᾽ ὀλίγον ὕστερον,
ὡς χρὴ καὶ τὴν τοιαύτην ἐπανορθοῦσθαι διάθε-
σιν. ἀλλ᾽ ἐπεὶ τὸ σύνθετον ὕστερόν τέ ἐστι καὶ
δεύτερον τῶν ἁπλῶν, ἄμεινον ἂν εἴη περὶ τῆς ὑ-
πολοίπου διαθέσεως ἁπλῆς διελθόντας, ἐπὶ
τοὺς συνθέτους αὖθις ἰέναι. καί τοι γε οὐδὲ ταύ-
την ἀκριβῶς ἁπλῆν χρὴ νομίζειν, ἀλλ᾽ ὡς ἐν αὐ-
τομάτοις κόποις ἁπλῆν. ὑποκειμένης γὰρ
τῆς τὸν κόπον ἐργαζομένης διαθέσεως, ἐπι-
μίγνυμεν αὐτοῖς τὰς ἄλλας. ἀλλ᾽ ὅτι καὶ κα-
τὰ

τὰ τὴν μῖξιν ἐνίοτε μὲν ἁπλῆ καὶ μία μίγνυται διάθεσις, ἐνίοτε δὲ σύνθετος, οὕτως ὠνομάζομεν ἁπλῆν, ὑπὲρ ἧς ὁ λόγος ἐνέστηκεν. ἔστω δὲ τὸ πλῆθος τῶν ὠμῶν χυμῶν ἐν τοῖς στερεοῖς τοῦ ζώου μέρεσιν, οὐκ ἐν ταῖς φλεψὶν, ἅμα δὲ καὶ τὴν ἑλκώδη τοῦ κόπου διάθεσιν ἐν τοῖς αὐτοῖς ὑπάρχειν. ἡ γὰρ ἐξ ἀρχῆς τοῦ λόγου τοιαύτη τις ἦν. ὡς οὖν ἐφ' οἷς κατὰ τὰς φλέβας ἦν, καὶ μάλιστα ἐπὶ τὰς πρώτας τῶν ὠμῶν, ἐφυλαττόμεθα τὰ θερμαίνοντα, δεδιότες εἰς τὴν ἕξιν ἀναληφθῆναι τοὺς τοιούτους χυμοὺς, οὕτω νῦν οὐδὲν χρὴ δεδιέναι. δοτέον οὖν αὐτοῖς ὅσα μέχρι τοῦ δέρματος ἐκτείνει τὴν θερμότητα, καὶ ἀνατριπτέον ἐπὶ πολὺ ἐλαίῳ χαλαστικῷ, καὶ μάλιστα μετὰ τὸν ὕπνον ἕωθεν ἐξαναστάντας. ἡ γὰρ τοιαύτη τρίψις, ἅμα τε πέττει τοὺς ὠμοὺς χυμοὺς, καὶ τρέφει τὸν ὄγκον τοῦ ζώου. χρὴ δ' ἡσυχάσαι μετὰ ταῦτ' ἄχρι πλείονος, εἰ μέλλοι καλῶς γενήσεσθαι ταῦτα. πολὺ δ' ἐναργέστερον ἀνύσειεν, οὗ χάριν γίνεται βραχέα τε σιτία προσενηνεγμένα, κατὰ τὴν προτεραίαν τοῦ ἀνθρώπου καὶ μηδὲν ὕδωρ μετὰ δεῖπνον πίνειν, πλὴν κιῤῥοῦ καὶ λεπτοῦ οἴνου. γυμνά-

ζεσθαι δὲ συνεχῶς καὶ σφοδρῶς αὐτίκα, μήπη λάθωμεν, ἀπέπτων ἔτι χυμῶν ἀναγκάζοντες θρέφεσθαι τὸ σῶμα. βέλτιον οὖν ἕωθεν μὲν πλεῖον ἀνατρῖψαί τε καὶ μετὰ ταῦτα ἡσυχάσαι, περιπατῆσαί τε τὰ μέτρια, καὶ αὖθις χρήσασθαι τρίψει πολλῇ, εἶτα λουτρῷ συμμέτρως θερμῷ, καὶ τροφαῖς εὐχύμοις τε ἅμα καὶ γλίσχροις. εἴρηται δ᾽ ἔμπροσθεν αὐτῶν ἡ ὕλη πλεισ-τάκιν ἐπαινούντων ἡμῶν εἰς τὰ τοιαῦτα, καὶ τοὺς πετραίους ἰχθύας καὶ τῶν ὀρνίθων τοὺς ὀρείους. ἐπιτήδεια δὲ, καὶ τὰ λεπτύνοντα τῶν ἐδεσμάτων, ὑπὲρ ὧν ἐν ἰδίᾳ γέγραπται βιβλίον. εὐλαβεῖσθαι δὲ χρὴ μηδὲν, εἰ καὶ θερμαίνοι σφοδρῶς, ἀλλὰ καὶ τὸ διὰ τῆς καλαμίνθης φάρμακον ἀδεῶς λαμβάνειν. ἔστι δὲ ἡ σύνθεσις αὐτοῦ τοιαύτη, καλαμίνθης, καὶ γλήχωνος, καὶ πετροσελίνου, καὶ σεσέλεως ἑκάστου ἀνὰ Γο. Β̄. σελίνου σπέρμα, κορύμβων θύμου, ἀνὰ Γο. Δ̄. ἑκατέρου, καὶ πρὸς τούτοις ἔτι λιβυστικοῦ μὲν Γο. ἐκκαίδεκα, πεπέρεως δὲ ὀκτὼ καὶ μ̄. πεπέρεως μὲν οὖν ἔστω τὸ βαρύσταθμον ὀνομαζόμενον. σέσελι δὲ, τὸ μασσαλεωτικὸν, πετροσέλινον δὲ τὸ μακεδονικὸν, καὶ τούτου μάλιστα τὸ ἀστρεωτικόν. ἡ καλαμίνθη δὲ καὶ ἡ γλήχων, μα-

χωρ, μάλιστα μὲν ἐκ κρήτης. εἰ δὲ μή, ἀλλ' ἐκ χωρίων ὑψηλῶν τε καὶ ξηρῶν. ὡσαύτως δὲ καὶ τὰ θύμα. τὰ μὲν οὖν ξυλώδη καὶ σκληρὰ τῶν βοτανῶν, ἀπορρίπτειν, λαμβάνειν δ' εἰς τὸ φάρμακον τὰ φύλλα, καὶ τούτων μάλιστα, τὰ λεπτότατά τε καὶ εὐθαλέστατα, καὶ ἐπ' ἄκραις ταῖς βοτάναις, καὶ πρὸς αὐτοῖς, ἄνθη τε καὶ τὰ σὺν αὐτοῖς λεπτότατα κάρφη. κόπτειν δ' ἅμα σύμπαντα καὶ διαττᾶν χρὴ διὰ λεπτοῦ κοσκίνου. μάλιστα γὰρ εἰς ὅλην τὴν ἕξιν τοῦ ζώου τὰ τοιαῦτα φάρμακα ἀναδίδοται, καθάπερ γε τὰ παχύτερα κατὰ τὴν γαστέρα μένει, τοῖς στενοῖς στόμασι τῶν φλεβῶν ἐναρμοσθῆναι μὴ δυνάμενα. καὶ διὰ τοῦτο καὶ τὸ διοσπολιτικὸν ὀνομαζόμενον φάρμακον, οὗ κατὰ τὸν ἐνεστῶτα λόγον ἔμπροσθεν ἐμνημόνευσα, παχυμερέστερον εἴωθα σκευάζειν, ἐπειδὰν ὑπαχθῆναι τὴν γαστέρα δι' αὐτοῦ δεήσω, καί τις οὐκ εἰδὼς τοῦτο, λεπτότατόν τε καὶ χνοωδέστατον ἐργασάμενος αὐτό, τὴν μὲν ὑποχώρησιν οὐδὲν τι προὔτριψεν, οὖρα δ' ἐκίνησεν οὐκ ὀλίγα, καὶ ἡμῖν ἐκοινοῦτο θαυμάζων τε ἅμα καὶ ζητῶν τοῦ γεγονότος τὴν ἀληθινὴν αἰτίαν. αὐτὸς μὲν γὰρ ἔφη νομίζειν δι' ἀκρασίαν τινὰ

τοῦ ἀνθρώπου. καὶ γὰρ ἐκάλεσεν οὕτως αἰτίαν εἶναι τοῦ συμβεβηκότος, ὥστ᾽ ἔμαθεν ὅτι τῆς συνθέσεως εἶδος ἄλλον ἴδιον ὑπῆρχεν αὖθις, ἑτέρως ἐσκεύασε τυχὼν τοῦ σκοποῦ. τούτου μὲν οὖν τοῦ παραγγέλματος τῆς πάσης συνθέσεως φαρμάκου ἄμεινον μεμνῆσθαι. τὸ δὲ προκείμενον ἐν τῷ παρόντι λόγῳ φάρμακον, ἀκριβῶς ἅπαντα λεπτὰ λαμβανέτω, χάριν τοῦ ῥᾳδίως ἀναδίδοσθαί τε καὶ φέρεσθαι πάντα. μιγνύσθω δὲ τοῖς οὕτω παρασκευασμένοις, μέλι τὸ κάλλιστον ἀκριβῶς ἀπηφρισμένον. ἡ δὲ χρῆσις αὐτοῦ γινέσθω κατὰ τὴν ἑωθινὴν ἀνάτριψιν, καὶ πρὸ τῶν γυμνασίων δὲ καὶ λουτρῶν. ἔξεστι δὲ καὶ χωρὶς τοῦ μίξαι τὸ μέλι ξηρῷ τῷ φαρμάκῳ φυλάξαντα χρῆσθαι, παραπλησίως ἅλσι τοῖς εἰς ὄψα παρεσκευασμένοις. ἔξεστι δὲ καὶ εἰς πτισάνην ἐμβαλεῖν οἷον ὄξος, ἤ τι τοιοῦτον ἀντὶ πεπέρεως. οὐ μόνον δὲ τὸ ξηρὸν ἁλῶν δίκην ἐστὶ πολὺ χρηστόν, ἀλλὰ καὶ τὸ σὺν τῷ μέλιτι. καὶ γὰρ καὶ ὕδωρ δυνατὸν ἀναμιγνύντα τοῖς ἐδέσμασιν, ἀρκεῖσθαι μετά τινος ἐξ αὐτοῦ, ὡς ἡδὺ τῷ χρωμένῳ φαίνεσθαι. μηδὲν μέντοι τὴν τροφήν, μηδέποτε λαμβανέτω μήτε ὕδωρ, μήτ᾽ ἄλλό τι φάρμακον, ἀνάδοσιν ἰσχυροτέ-

ραν ἐργα-

ραν ἐργαζόμενον. οὐ γὰρ ἀναδίδοσθαι τηλικαῦ-
τα βέλτιον, ἀλλὰ πέττεσθαι τοῖς ληφθεῖσιν. ἄ-
μεινον οὖν ἐστι τῆς ἐπικουρίας τινὸς ἔξωθεν εἰς
πέψιν δεομένοις, ἐν τούτῳ τῷ καιρῷ δίδο-
σθαι φάρμακον, οὗ τὴν σύνθεσιν ἔμπροσθεν
ἐδήλωσα. λέγω δὲ τὸ διὰ τριῶν πεπέρεων ἁ-
πλοῦν, καὶ αὐτὸ δὲ τὸ πέπερι μόνον ἐπιπατ-
τόμενον τῷ ποτῷ, χρηστὸν εἰς τὰ προόντα. καὶ
εἴπερ ἄρα μείζων τις εἴη χρεία, καὶ τὸ διὰ χυλοῦ
τῶν κυδωνίων μήλων, οὗ τὴν σύνθεσιν ἅπα-
σαν ὁμοῦ καὶ τὴν δύναμιν, ἀκριβῶς ἐξηγησάμενοι
ἐπὶ τὸν ἑξῆς λόγον. εἰς δὲ τὰ προκείμενα νῦν,
ἁπάντων ἄριστον φάρμακον, ὧν ἐγὼ γινώσκω,
τὸ διὰ τῆς καλαμίνθης ἐστί. καὶ γὰρ λεπτύνει τὰ
παχέα καὶ γλίσχρα, καὶ διαφορεῖ, καὶ οὔρησιν
κινεῖ, καὶ καταμήνια γυναιξίν. ἔστι δὲ καὶ ἥδι-
στον ἐν τῇ χρήσει, καὶ μάλιστα ὅταν λάβῃ πλεί-
ονος τοῦ μέλιτος. ἑψεῖσθαι δ' ἤδη πλέον αὐ-
τὸ χρὴ τηνικαῦτα. τοῖς δ' ἀπεστραμμένοις
τὰ γλυκέα, καὶ φεύγουσι τὸ μέλι (καὶ γὰρ τοιαῦ-
ται μέν τινες εὑρίσκονται φύσεις) ὀλίγον ἐν
τῇ συνθέσει μιγνύσθω τὸ μέλι. βέλτιον δὲ
καὶ μᾶλλον ἑψεῖσθαι τούτοις, καὶ γὰρ ἧτ-
τον οὕτως ἐστὶ γλυκὺ καὶ ἧττον ἀνατρέπει

τὸν στόμαχον, ἐπὶ τῶν ἀπεστραμμένων φύσει τὸ
μέλι. τὰ μὲν δὴ τοιαῦτα πάντα, καὶ αὐτὸς
τις ἐπινοείτω πρὸς τῆς ἡμετέρας συμβουλῆς, ἕνα
κοινὸν ἐν ἅπασι διαφυλάττων σκοπὸν, ἡδίστην
γενέσθαι τὸ φάρμακον εἰς ὅσον ἐγχωρεῖ, φυ-
λαττομένης αὐτοῦ τῆς εἰς τὴν ὠφέλειαν δυνά-
μεως. οὐ γὰρ δὴ ταύτην γ' ἐκλύσαι κελεύω
τῆς ἡδονῆς στοχαζόμενος. ὅταν οὖν ἐπὶ δύο
που τὰς πρώτας ἡμέρας ἢ τρεῖς οὕτως ᾖ πα-
ρασκευασμένος ὁ ἄνθρωπος, οὐδὲν ἂν εἴη χεῖ-
ρον ἤδη καὶ γυμνάζεσθαι διὰ τῶν συνήθων αὐ-
τῷ, ἀποπειρώμενον εὐχροίας τε καὶ τῶν ἄλλων
σημείων, ἃ κατὰ τὸν ἔμπροσθεν εἴρηται λόγον.
εἰ μὲν γὰρ ἅπαντά σοι χρηστὰ φαίνοιτο τελέως
γυμνάζειν αὐτόν. εἰ δὲ μὴ προκαταπαύειν τε
τοῦ συμμέτρου, καὶ τοῖς εἰρημένοις πρὶν διαι-
τήμασί τε καὶ φαρμάκοις φυλάξαντα κατ'
ἐκείνην τὴν ἡμέραν, αὖθις ἐπιχειρεῖν τοῦ γυ-
μνασίου κατὰ τὴν ὑστεραίαν ἐπὶ τοῖς αὐτοῖς σημεί-
οις τε καὶ σκοποῖς, ἵν' ὅταν ἤδη πάντα ἄμεμπτα
φαίνηται, πρὸς τὴν αὐτὴν δίαιταν ἐπαναγάγῃς
αὐτὸν, ἢ καὶ πρὶν ἁλῶναι τῷ κοπώδει συμ-
πτώματι συνήθης ἦν. ἐπεὶ δὲ καὶ τοῦ τῆς ἐλα-
της ἀκόπῳ φαρμάκῳ χρῆσθαι συμφέρει, τοῖς
κατὰ τὴν

κατὰ τὴν σάρκα τε καὶ τὸν ὄγκον ἅπαντα τοῦ ζώου χυμοὺς ἠθροικόσιν, ἤτοι πεφθῆναι δυνάμενον, ἢ διαφορηθῆναι, οὐδὲν ἂν εἴη χεῖρον εἰπεῖν τι καὶ περὶ τῆς ἐκείνου συνθέσεως. ἔστι μὲν οὖν ὡραιότατον αὐτοῦ τὸ σπέρμα, περὶ τὴν ἐπιτολὴν τοῦ ἀρκτούρου, ὅς τις καιρὸς ἐν ῥώμῃ μὲν ὁ καλούμενος μὴν οὗτος σεπτέμβριος. ἐν περγάμῳ δὲ παρ' ἡμῖν ὑπερβερεταῖος. ἀθήνησι δὲ μυστήρια. ἐλαίῳ δ' ἐμβάλλειν αὐτὸ χρὴ καθ' ἣν ἂν θέλῃ ὥραν τοῦ ἔτους. οὐδεμία γὰρ ὅσον ἐπὶ τούτῳ διαφορά. Βέλτιον δὲ εἰ καὶ θλάσας ἐμβάλλει αὐτό. θᾶττον γὰρ οὕτω τὸ ἔλαιον ἐμπλήσει τῆς ἰδίας ποιότητός τε καὶ δυνάμεως. εἴη δ' ἂν ὁ χρόνος οὗτος ἐλάχιστος ἡμερῶν μ. πολλάκις δ' ἡμεῖς καὶ τρεῖς καὶ τέτταρας καὶ πολὺ πλείους μῆνας ἐπιτρέψαμεν ἐμβραχῆναι, κἄπειθ' οὕτως ἀπερρίψαμεν τὸ σπέρμα, τὸ δ' ὑγρὸν ὀθονίῳ διηθίσαμεν. ἔστω δὲ τὸ μὲν ἔλαιον ἕν τι τῶν χαλαστικῶν, οἷον περ ἐν ἰταλίᾳ τὸ σαβῖνον. ἐμβαλλέσθω δ' εἰς τὰς εἴκοσι καὶ πέντε κοτύλας αὐτοῦ, μόδιος ἰταλικὸς τοῦ σπέρματος τῆς ἐλάτης. οὐσῶν δὲ καὶ τῶν κοτυλῶν ἰταλῶν, ἃς δὴ καὶ λίτρας ὀνομάζουσι. Βραχέντος δ' ἐν αὐτῷ τοῦ σπέρματος, πολλῷ δη-

λυνότι μεῖον γίνεται. σύμμετρον δ' οὖν ἐστὶ τῷ καταλειφθέντι, κηροῦ μὲν λίτρας ἐμβαλεῖν τέσσαρας, ῥητίνης δὲ ἐλατίνης τὸ τρίτον τῆς λίτρας μόριον, αἵπερ εἰσὶν ὁλκῆς < .β'. καὶ λ'. τὸ δ' ἴσον ἐμβαλλέσθω μετὰ τῆς στροβιλίνου ῥητίνης. εἰ δ' αὗται μὴ παρεῖεν, αὐτὴν αὐτῇ τῇ τερεβινθίνῃ χρῆσθαι. ἕψειν δ' ἄμεινον ἐπ' ἀγγείου διπλοῦ, ἢ πάντως γ' ἐπὶ πυρὸς ἀσθενοῦς, οἷόν ἐστι τὸ τῶν ἀνθράκων. ἔστωσαν δ' οὖν μηδ' οὗτοι πολλοί. τοῦτο τὸ φάρμακον ἐπιτηδειότατον ἐστὶν εἰς ἅπαντας κόπους, αὐτομάτους τε καὶ οὐκ αὐτομάτους. ἀγαθὸν δὲ καὶ τὸ διὰ τῶν αἰγείρου τῶν ἀνθῶν συντιθέμενον. ἔστι δὲ καὶ τοῦτο τοιόνδε. τῶν ἀνθῶν τῆς αἰγείρου μεμυκότων ἔτι, μόδιος ἰταλικὸς ἐμβάλλεται λίτραις ἐλαίου Σαβίνου πεντεκαίδεκα ἢ εἴκοσι. μὴ παρόντος δὲ τοῦ Σαβίνου, τῶν ὁμοίων τι παρασκευαστέον ἐλαίων. εἴρηται δ' ἐν τοῖς ἔμπροσθεν, ὡς ὅμοια πάντ' ἐστὶ, τὰ λεπτομερῆ θ' ἅμα καὶ μὴ στύφοντα. κάλλιον δ' εἰ καὶ μετρίως θλασθεῖεν. ἐμβληθείη γὰρ ἐλαίῳ τὸ ἄνθος. εἰ δὲ καὶ καθ' ἑκάστην διακινοῖτο, καὶ μάλιστα ὅταν ἥλιος ᾖ θερμὸς, ἐν οἰκήματί τε θερμῷ τὴν ἀπόθεσιν ἔχῃ, θᾶττόν τε ἂν οὕτω μετὰ μᾶλλον ἢ τῆς αἰ-

γείρου

γείρου ποιότης τε καὶ δύναμις εἰς τοὔλαιον μετέλθῃ, ὥστε σε μετὰ δύο που καὶ τρεῖς μῆνας δύνασθαι ἐκθλίψαντα τὸ ἄνθος, αὐτὸ μὲν ἀπορρίψαι, τὸ δ' ἔλαιον ἔχειν ἀδήκτως διαφορητικὸν, οὐδέν τι μεῖον τοῦ ἐλατίνου. καὶ μήν τοι καὶ κηρὸν καὶ ῥητίνην ἔξεστιν ἐμβάλλειν αὐτῷ τοσοῦτον, ὅσον ἀρτίως ἐν τῇ συνθέσει τοῦ διὰ τῆς ἐλάτης εἴρηται φαρμάκου. παχὺ τε δ' εἴποτε γένοιτο τὸ ἐκθλιβόμενον ὑγρὸν, ἱκανὸν οὐ μόνον τὸ τέταρτον μέρος, ἀλλὰ καὶ τὸ πέμπτον μίγνυσθαι κηροῦ. ἐγὼ δ' οἶδά ποτε καὶ τὸ ἕκτον ἐμβαλὼν, παχύτερόν τε τοῦ ἐλαίου γινόμενον, καὶ τοῦ μέλλοντος αὐτῷ χρῆσθαι χαίροντος ὑγροτέρῳ φαρμάκῳ. τινὲς δ' οὐκ ἀναμένοντες ἐν χρόνῳ πλείονι, διαβρέχεσθαι τά τε ἄνθη καὶ τὰ σπέρματα, πρὶν μὲν ἕψειν αὐτὰ δέοντι, πρὶν δ' ὕδωρ ἐμβάλλειν, ὅσοι γε προμηθέστεροι, χάριν τοῦ μήτε φρυχθῆναι τὰ ἐμβληθέντα, μηδὲ κνισσῶδες γενέσθαι τοὔλαιον. ὅσοι δ' ἔτι τούτων ἐπιμελέστεροι, τὴν ἕψησιν ἐν ἀγγείοις διπλοῖς ποιοῦνται. καλεῖται δ' οὕτως, ἐπειδὰν προϋποκειμένου λέβητος ὕδωρ ἔχοντος ζέον, ἐνέστι τέ τι τούτῳ μικρὸν ἀγγεῖον, εἰς ὃ μέλλει τὸ ἔλαιον ἐγχεῖσθαι. πρὶν μήν γε καὶ ἡ-

μεῖς

μεῖς ποιούμεθα, ἀλλ' οὐκ εἰς τὴν τῶν σπερμάτων ἢ ἀνθῶν ἕψησιν. οὐδὲν γὰρ ταύτης δεόμεθα, πολυχρονίως αὐτὰ ἀποβρέχοντες, ἀλλ' ὁπότ' ἂν διατήκειν ἐν τῷ λέβητι τὰς ῥητίνας καὶ τὸν κηρὸν ἐπιχειρῶμεν ἐν τῇ τοῦ φαρμάκου σκευασίᾳ. καταναγκαζόμενος δέ τις ἐν τάχει σκευάζειν αὐτά, δεήσεταί τε προσαφεψεῖν ὡς εἴρηται, καὶ ὕδατος ἐγχεῖν, ἢ οἴνου χάριν τοῦ μὴ φρύγεσθαι. τὸ μὲν οὖν ὕδωρ εἰς τὰ παρόντα, χρησιμώτερον. ὁ δ' οἶνος, εἴς τε τὰς ποδαγρικὰς διαθέσεις καὶ ὅλως ἀρθρίτιδας. ἀρκεῖ δὲ μιγνύναι τοσοῦτον ὕδατος, ὡς ἑψόντων ἐκδαπανηθῆναι πᾶν. εἴη δ' ἂν οὕτως ὀλίγον, ὡς τετραπλάσιον, ἢ πενταπλάσιον αὐτὸ τὸ ἔλαιον ὑπάρχειν. ταῦτά τε οὖν τὰ φάρμακα διαφορεῖ τοὺς κατὰ τὰς σάρκας τε καὶ τὸ δέρμα μὴ πάνυ παχεῖς, μηδὲ γλίσχρους χυμούς. καὶ πρὸς τούτοις, ἔτι τὸ ἐκ τοῦ χαμαιμήλου ἔλαιον, αὐτό τε καθ' ἑαυτὸ μόνον, ἐμβληθέντων τε κηροῦ καὶ ῥητίνης αὐτῷ. ἱκανὸν δὲ κἀνταῦθα, τοῦ μὲν κηροῦ τὸ τέταρτον μέρος, τῆς δὲ ῥητίνης τὸ ιβ'. εἰ δὲ μηδενὸς τῶν εἰρημένων ἐλαίων εὐποροίη, ἀνήθινον ἔλαιον ποιήσασθαι πειρᾶσθαι. ἔστι δὲ καὶ τοῦτο διαφορητικὸν φάρμακον, εἴτε κα-

ταμόνας

ταμόνας τις, εἴτε σὺν κηρῷ τε καὶ ῥητίνῃ χρῷτο. πειράσθω δ' ἐπ' ἀγγείου διπλοῦ τὸ ἀνήθινον ἕψειν. ἄμεινον δὲ καὶ χλωρὸν εἶναι τὸ ἄνηθον. ὅταν δὲ ἡ τοῦ ἔτους καθ' ὃν χρῄζει καιρὸν, ὡραῖον ὑπαρχέτω. καὶ τὸ σαμψύχινον δ' ἔλαιον ἐπιτήδειον ἐν ὥρᾳ χειμερινῇ καὶ χωρίῳ ψυχρῷ, ὃ κατασκευάσαι παραπλησία. λαμβανέτω δὲ καὶ τοῦ κηροῦ τε καὶ ῥητίνης, εἰ παραμένειν ἔτι πλέον αὐτό γε βούλει τοῖς ἀλειφομένοις ὑπ' αὐτοῦ σώμασιν. ὁμοίως δὲ καὶ τὴν λιβανωτίδα πόαν ἐναφεψεῖν ἐλαίῳ, καὶ εἰ μηδὲ ταύτην ἔχοις, ῥίζαν τεύτλου λευκοῦ, καὶ ἡ τοῦ σικύου ἀγρίου ῥίζα, καὶ ἡ τῆς ἀλθαίας, καὶ ἡ τῆς βρυωνίας ἱκανῶς διαφοροῦσιν ἐναποτιθέμεναι καὶ αὐτοῦ τὴν ἑαυτῶν ποιότητά τε καὶ δύναμιν ἐλαίῳ τινὶ τῶν διαφορητικῶν. ἐς ὅ, τι δ' ἂν ἐθέλῃς ἔλαιον οὕτω παρασκευασθὲν ἐμβαλεῖν, ἤτοι κηρὸν μόνον, ἢ καὶ ῥητίνην τινὰ σὺν αὐτῷ, καλλίστην γε καὶ παραμόνιμον ἀλειφὴν κατασκευάσεις. ἀρκεῖ δὲ τοὐπίπαν ἐμβάλλειν, τοῦ μὲν κηροῦ τὸ τέταρτον μέρος, τῆς δὲ ῥητίνης τὸ δωδέκατον. εἰ δὲ καὶ δύο ῥητίνας ἐμβάλλοις, ἐλατίνην τε ἅμα καὶ στροβιλίνην, ἢ καὶ τρίτην ἐπ' αὐταῖς τὴν τερμινθίνην, ἢ καὶ μὴ παρουσῶν

τούτων, τῇ

τούτων, τὴν ὑγρὰν πιτυΐνην, ἔσται δὲ καὶ οὕτω διαφορητικὸν τὸ φάρμακον. ἀπορῶν δὲ τούτων, ἄχρι τὴν ἐκ τῶν κεραμίων μιγνύναι πιτυΐνην, ἢ καὶ τὴν φρυκτὴν ὀνομαζομένην, οὐδὲν μὲν ὡς ἀποδέουσιν αὐτῶν τῶν προειρημένων. οὐ μὴν παντάπασιν εἰσὶν ἀπόβλητοι. λοιπῆς δ' οὔσης κοπώδους διαθέσεως, ἐν ᾗ πρὸς τῷ τῆς αἰσθήσεως ἑλκώδους πλῆθος ὠμῶν ἐν ὅλῳ τῷ σώματι περιέχεται, λεκτέον ἂν εἴη καὶ περὶ τῆσδε. χαλεπὸν δ' οὐδὲν ἐξευρεῖν αὐτῆς τὴν ἐπανόρθωσιν ἀπὸ τῶν εἰρημένων ὁρμώμενον. εἰ γὰρ καὶ πότε μὲν ἐν τοῖς πρώτοις φλεψὶ τὸ πλῆθος τῶν ὠμῶν ἐστι, τέμνειν αὐτὰ, καὶ πέττειν ἔφαμεν χρῆναι φυλαττομένους τὴν εἰς τὸν ὄγκον ἀνάδοσιν. ὁπότε ἐν τοῖς ἐσχάτοις φλεψὶ καὶ κατὰ τὴν ἕξιν τοῦ ζώου, πέττειν τε ἅμα καὶ διαφορεῖν. ἄμφω μικτέον ἐστὶν, ἐφ' ὧν ἄμφω συμβέβηκεν. εἰ μὲν ἰσοσθενῶς ἐνοχλεῖν δὲ δόξειεν, ὁμοτίμως ἀμφοτέρων στοχαζόμενον. εἰ δὲ εἴη θάτερον ἐπικρατέστερον, εἰς ἐκεῖνο μὲν ἀναφέρων τῆς ὅλης θεραπείας τὸ κῦδος, ἀμελῶν μὴ δὲ θατέρου τοῦ μικροτέρου. μιχθήσεται μὲν οὖν ἡ πρὸς ἀμφότερα θεραπεία, κατὰ τόνδε τὸν τρόπον. οὐδὲν γὰρ χεῖρον ἐπὶ παραδειγμάτων ὀλίγον εἰπεῖν τι καὶ περὶ τοῦδε. τῶν διὰ τριῶν πεπέρεων ἁπλῶν

πλῶν φαρμάκων χρῆσθαι συμβέβληκεν, ἐφ' ὧν ὠ-
μῶν χυμῶν πλῆθος ἐν ταῖς φλεψίν ἐστι, καὶ μά-
λιστα ταῖς πρώταις. εἰ τοίνυν μὴ μόνον ἐν αὐ-
ταῖς, ἀλλ' ἐν πάσαις ταῖς φλεψὶν εἴη, καὶ ἤδη
καὶ κατὰ τὰς σάρκας, ἐν ἀρχῇ μὲν τῆς ἐπιμελείας
τῷ διὰ τῶν τριῶν πεπέρεων φαρμάκῳ χρη-
στέον, ἔχοντι καὶ πετροσελίνου τοσοῦτον ὁπόσον
ἂν ἔχει ἀνίσου τε καὶ θύμου, καὶ ζιγγιβέρεως. μετὰ
δὲ τὴν πρώτην ἡμέραν, καὶ μᾶλλον ἔτι τὴν δευ-
τέραν ἐπιμιγνύναι αὐτῷ τὸ διὰ τῆς καλαμίν-
θης, εἶθ' ἑξῆς ἴσα μικτέον. εἶτ' ἐπὶ προήκοντι τῷ
χρόνῳ, πλέον τὸ διὰ τῆς καλαμίνθης, εἶτ' ἐπὶ τε-
λευτῇ καὶ μόνον. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον ἐπὶ
τῆς ἄλλης ἁπάσης διαίτης, ὅταν ἰσοκρατεῖς
αἱ διαθέσεις ὑπάρχωσι, μιγνύναι καὶ αὐτῆς τῆς ἐ-
πανορθώσεως τοὺς σκοπούς. ἀλλ' ἐν ἀρχῇ μὲν ἐ-
πικρατείτω τὰ τῶν ἐν ταῖς πρώταις φλεψὶν
ἰάματα. κατὰ δὲ τὴν τελευτὴν, τὰ τῶν ἐν σαρ-
κί. μεσοῦντος δὲ τοῦ χρόνου, μιγνύσθω κατ'
ἴσον ἀμφότερον. ταῦτα τε οὖν εἴρηταί μοι
καὶ ἤδη δῆλον ὅπως ἐπανορθοῦσθαι χρὴ τὰ
κατὰ τοὺς χυμοὺς ἁμαρτήματα, πρὶν νοσῆ-
σαι τὸν ἄνθρωπον. ἐξ ὧν γὰρ ἐπὶ τῆς κο-
πώδους διαθέσεως εἴπομεν, ὅταν ἐπιμί-
γνυται

γεννᾶται τινι κακοχυμία, πάρεστι συλλογίζεσθαι,
καὶ περὶ τῶν ἄλλων ἑκάστης, ἐπειδὰν μόνη πο-
τὲ συνίσταται. περὶ μὲν οὖν τούτου πρώτου γέ-
νους τῶν κόπων, ἐφ' ὧν νυγματώδης ἐστὶ κατὰ
πάντα τοῦ ζώου αἴσθησις, ὅσαι τ' ἄλλαι μοχθη-
ρῶν χυμῶν ἐν τῷ σώματι γίνονται πλεονεξίαι,
καθ' ἑαυτάς τε καὶ σὺν κόποις, σχεδὸν ἤδη
λέλεκται πάντα. περὶ δὲ τοῦ τονώδους ὑφ'
ἡμῶν κληθέντος κόπου, λέγω ἐφεξῆς. ὅτι μὲν
οὖν ὁ τοιοῦτος κόπος ὅταν ἄνευ γυμνασίων
συνίσταται πλῆθος ἐνδείκνυται διατεῖνον τὰ
στερεὰ μόρια τοῦ ζώου, καὶ ἄλλοις μέν τισι τῶν ἐν-
δοκίμων ἰατρῶν ἔδοξεν, οὐχ ἥκιστα δὲ καὶ τοῖς
περὶ τὸν Ἐρασίστρατον. ὅτι δ' ὅταν αἵματος ᾖ
πλῆθος, ἄριστον ἤτοι φλέβα τέμνειν, ἢ ἀποσχά-
ζειν τὰ σφυρὰ, λέλεκται μέν που καὶ πρό-
σθεν. ἀναληπτέον δ' ἔτι καὶ νῦν τὸν λόγον,
Ἐρασιστράτου χάριν. ὃς οὔτ' ἐπ' ἄλλης ὅλως οὐ-
δεμιᾶς, οὔτε ἐπὶ τῆσδε τῆς διαθέσεως ἐχρήσατο
φλεβοτομίᾳ. ὅτι μὲν οὖν ἐπὶ τῆς ὑγιεινοτάτης
φύσεως ὑπὲρ ἧς ὁ λόγος ἐνέστηκεν, ἐγχωρεῖ καὶ
κατ' ἄλλον τρόπον ἐκκενοῦν τὸ τοιοῦτον πλῆ-
θος, ἔμπροσθεν εἴρηται. κατὰ μὲν γὰρ τὰς μο-
χθηρὰς, ἐφ' ὧν τὸ περιττὸν κατὰ τὸν ἐγκέφα-
λον, ἢ

λον, ἢ τὰ τῆς ἀναπνοῆς ὄργανα φέρεται, τηλίκον ἐστὶ κακὸν ἑτέρῳ τρόπῳ κενώσεως χρῆσθαι παραλείποντας φλεβοτομίαν, εἰρήσεται μὲν που καὶ διὰ τῶν ἑξῆς ὑπομνημάτων, ὅταν ὑπὲρ τῶν μοχθηρῶν κατασκευῶν ὁ λόγος περαίνεται. λέλεκται δ᾽ ἤδη κἀν τῷ περὶ φλεβοτομίας πρὸς Ἐρασίστρατον. ὅθεν οὐδὲ ἔστι μηκύνειν ἐν τῷδε περὶ αὐτοῦ, ἀλλ᾽ ἐπὶ τὸν λοιπὸν καὶ τρίτον τῶν κόπων ὅταν αὐτομάτως συνίσταται, τὸν λόγον ἄγειν, ὃν ἐν τῷ πρόσθεν ἐκαλέσαμεν φλεγμονώδη, διά τε τὸ τῆς ὀδύνης μέγεθος, καὶ ὅτι μετὰ θερμότητος ἐπιφανοῦς συνίσταται, συνεξαίρων εἰς ὄγκον τοὺς μῦς. οὗτος ὁ κόπος οὐδ᾽ ὀρθῶν ὀλίγον, μή τοι γε δυοῖν ἢ τριῶν ἔχεται ἡμερῶν ἴσον ὄγκον τῆς Ἐρασιστράτου βραδυτῆτος, ἀλλ᾽ αὐτίκα πυρετὸν ἐπιφέρειν σφοδρότατον, ἢ μή τις φθάσας ἀποχέει τοῦ αἵματος. καὶ γὰρ οὖν καὶ θερμότατον ἐστὶ τὸ τῶν τοιούτων κόπων αἷμα, καὶ πλείστης αὐτοὶ δέονται τῆς κενώσεως ἅπαντες σχεδὸν οἱ καταληφθέντες τῷ κόπῳ, καὶ οἱ πολλοὶ δ᾽ αὐτῶν πυρέττουσι κἀν ἀρχέοις τοῦ αἵματος. ὅθεν οὔτε βλακεύειν, οὔτε ὀλίγον ἀφελεῖν προσήκει, ἀλλὰ διὰ ταχέων ἐκκενοῦν, καὶ μέχρι λει-

ποθυμίας ἄγειν, εἰ μηδὲν ἕτερον κωλύοι. κάλλιον δὲ, εἰ ἐγχωρεῖ δὶς ἀφελεῖν ἐν ἡμέρᾳ μιᾷ. τὸ μὲν οὖν πρότερον οὕτω κενοῦντας, ὡς μὴ λειποθυμῆσαι τὸν ἄνθρωπον, τὸ δὲ δεύτερον οὐδὲ τὴν λειποψυχίαν φοβεῖσθαι προσήκει. τῇ μὲν γὰρ προτέρᾳ κενώσει καταλυθεὶς, οὐκ ἂν ὑπομείνῃ τὴν δευτέραν. ἐν ταύτῃ δ' εἴ τι πάθοι τοιοῦτον δυσανακόμιστον γίνεται, μὴ φλεβοτομηθέντες δὲ οἱ οὕτως διακείμενοι, τύχης ἀγαθῆς εἰς τὸ σωθῆναι δέονται, καὶ οὐδὲ σώζονται, εἰ μὴ καθ' ἕτερον τινὰ τρόπον, ἢ αἱμορραγήσαντος ἐκ ῥινῶν, ἢ λάβρων ἱδρώτων αὐτοῖς ἐκχυθέντων. ἐπισκοπεῖσθαι δὲ χρὴ μάλιστα μέλλοντας τέμνειν φλέβα, πότερον περὶ θώρακα καὶ νῶτα καὶ ὀσφὺν ἐρείδουσιν αἱ τάσεις τε καὶ αἱ νυγματώδεις ὀδύναι, ἢ κατὰ κεφαλὴν καὶ τράχηλον μᾶλλον. οὕτως μὲν γὰρ τὴν ὠμιαίαν διαιρήσεις, καὶ μᾶλλον εἰ πλήρους αἰσθάνοιντο καὶ θερμῆς τῆς κεφαλῆς, ἐκείνως δὲ τὴν ἔνδον. εἰ δ' ὅλως ὁμαλῶς ὑπὸ τοῦ κόπου τὸ σῶμα κατέχοιτο, τὴν μέσην ἀμφοῖν. εἰ μὲν οὖν ἤδη τῇ φλεβοτομίᾳ πυρέσσειν ἄρξαιντο, τῆς θεραπευτικῆς ἔργον ἤδη μεθόδου προνοήσασθαι τούτων. εἰ δ' ἀπύρετοι διαμένοιεν, ἐν μὲν τῇ

πρώτῃ

τῇ πρώτῃ τῶν ἡμερῶν μετὰ τὴν φλεβοτομίαν, πτισάνης χυλὸν, ἢ ἐκ χόνδρου ῥοφήματα διδόναι μόνον. ἐν δὲ τῇ δευτέρᾳ καὶ λούειν ἂν ἤδη δύναιο σὺν ἐλαίῳ δαψιλεῖ, διαιτᾷν δὲ, κἂν λούσῃς μετριώτατα, θριδακίνης εἰ βούλοιτο διδόναι τι, εἴτε κολοκύνθης, εἰ παρείη, καὶ πτισάνης. ἀγαθὸς δὲ καὶ ὁ χόνδρος, εἴθ' ὡς πτισάνην τις αὐτὸν ἡδύνας ὄξει σκευάζειν, εἴτε χωρὶς ὄξους. εἰ δὲ μὴ παρείη κολοκύνθη, μαλάχῃ, καὶ τεύτλῳ καὶ λαπάθῳ, ἔτι τε ἀνδραφαξυῖ χρῆσθαι. εἰ δὲ καὶ σαρκὸς βούλοιτο γεύσασθαι, τῶν τε πετραίων ἰχθύων ἢ ὀνίσκων ἐν λευκῷ ζωμῷ καλῶς ἑψημένα διδόναι. προσαγορεύω δὲ λευκὸν ζωμὸν, ὅταν ἄνευ σαρκός τε, καὶ πολὺ δὴ μᾶλλον τῆς ἄλλης καρυκείας σκευασθῇ, ἀνήθου τε καὶ ἁλῶν ἐμβληθέντων εἰς ὕδωρ, σὺν ἐλαίῳ καὶ πράσῳ βραχεῖ. κάλλιον δὲ, εἰ καὶ τῇ δευτέρᾳ τῶν ἡμερῶν οἴνου φήσαιτο. τῇ τρίτῃ δὲ, εἰ μὴ εὐπετῶς φέροι τὴν ὑδροποσίαν, εἴργειν οἴνου ἔτι τότε. μὴ φέροντος δὲ, μάλιστα μὲν ἀπόμελι διδόναι. καὶ γὰρ ἐμψύχει τέ πως ἠρέμα παρὰ τὸ ποτὸν, οὗ καὶ αὐτοῦ χρῄζουσι οἱ φλεγμονώδεις κόποι. μὴ παρόντος δὲ τούτου, λεπτὸν καὶ λευκὸν οἶνον διδόναι, καὶ τ' ἄλλα κατὰ λόγον ἀνακομίζειν, εὐ-

χυμῷ τε καὶ μηδαμῶς θερμαινούσῃ διαίτῃ χρώμενον. εὐλαβεῖσθαι δὲ μάλιστα πάντων ἀθρόως ἀνατρέφειν. ὅσοι γὰρ ἤδη τοιαύτους κενώσεσιν εἰς τὴν ἐξ ἀρχῆς δίαιταν εὐθέως ἐπανῆλθον, ἐμπίπλαται τούτοις ἡ ἕξις ἀπέπτων χυμῶν, οὓς ἀναρπάζει πρὶν πεφθῆναι καλῶς, ἔν τε γαστρὶ καὶ κατὰ τὰς φλέβας ὁ τοῦ σώματος ὄγκος. αὕτη μὲν ἡ ἀρίστη πρόνοια τοῦ φλεγμονώδους κόπου. διατί δὲ ἐπαφαιρεῖν τε κελεύομεν αἵματος ἐπ' αὐτῶν καὶ μὴ πληροῦν ἀθρόως; ἀρκεῖ μὲν δή που καὶ τὴν ἐμπειρικὴν αἰτίαν εἰπεῖν, ὅτι καὶ μᾶλλον ὀνίνανται κενωθέντες οὕτω, καὶ ὑγιαίνουσιν εἰς μακρὸν ὡς εἴρηται διαγόμενοι. προσθεῖναι δ' οὐκ ἂν εἴη, καὶ τὴν ἀπὸ τῆς φύσεως τῶν πραγμάτων ἔνδειξιν. ἐπεὶ τοίνυν ἐν τῷ φλεγμονώδει κόπῳ πλῆθος αἵματος ἠθροισμένον θερμοῦ κατὰ τὸν ὄγκον ἐστὶν, ἡ φλεβοτομία δὲ τοὺς ἐν τοῖς ἀγγείοις ἐκκενοῖ χυμοὺς, ἄμεινον ἤδη τῇ προτέρᾳ κενώσει τοσοῦτον χρόνον διαλιπεῖν, ὡς μεταληφθῆναί τι καὶ εἰς τὰς φλέβας ἐκ τῶν κατὰ τὸ σῶμα. τοῦτο δ' οὐκ ἐπιτρεπτέον ἐν αὐταῖς ἀπομένειν, ἡμιμόχθηρον ὑπάρχον, ἀλλ' ἐκκενωτέον αὐτοῦ τὸ πλεῖστον. ταῦτά τοι καὶ κατὰ τὴν δευ-

τέραν

τέραν ἡμέραν ἐπαφαιροῦμεν αἵματος, ἐνίοτε δὲ καὶ κατὰ τὴν τρίτην, ἐπειδὰν ἀντισπᾶν τε καὶ μετάγειν ἐξ ἑτέρων εἰς ἕτερα συμφέρειν δόξῃ. λέγεται δὲ καὶ περὶ τῶν τοιούτων ἁπάντων διορισμῶν ἀκριβέστερον ἐν τοῖς περὶ φλεβοτομίας, ὧν οὐκ ἐγχωρεῖ μεμνῆσθαι τὰ νῦν, διὰ τὸ τῆς θεραπευτικῆς πραγματείας ἰδιωτέρους ὑπάρχειν αὐτούς, καὶ μέλλειν που καὶ αὖθις ἴσως ἡμᾶς ἐν τῇδε τῇ πραγματείᾳ περὶ φλεβοτομίας ἐντελέστερον διέρχεσθαι. λοιπὸν οὖν ὅτι ταχέως οὐ χρὴ πληροῦν μετὰ φλεβοτομίας εἰπόντες, ἐνταῦθα καταπαύσομεν τὸν λόγον. ἔχει δὲ οὗτος εἰς πίστιν ὑπόθεσιν τινὰ τῶν ἤδη προαποδεδειγμένων, ἐν τῇ περὶ τῶν φυσικῶν δυνάμεων πραγματείᾳ. δέδεικται γὰρ ἐν ἐκείνῳ τῷ λόγῳ πᾶσι τοῖς ὑπὸ φύσεως διοικουμένοις ὑπάρχουσα δύναμις ἔμφυτος, ἡ ἑλκτικὴ τῶν ὁμοίων χυμῶν ὑφ' ὧν τρέφεσθαι μέλλει. δέδεικται δὲ καὶ ὡς ἐπειδὰν ἀπορῇ τῆς οἰκείας τε καὶ ἅμα καὶ χρηστῆς τροφῆς, ἐπείγεται καὶ τῶν οὐ χρηστῶν τι συναρπάσαι. τοιοῦτον δ' ἐστί που τὸ μήπω πεφθὲν, ἐν κοιλίᾳ τε καὶ φλεψίν. ἀναγκαῖον οὖν ἐπειδὰν πλείω λαμβάνει τὰ σιτία κατὰ τὸν καιρὸν τοῦτον ὁ ἄνθρωπος,

ἀναρπάζεσθαι πλεῖστον ὠμὸν χυμὸν εἰς τὸν ὄγκον τοῦ ζώου διὰ πολλὰς αἰτίας. ὅτι τε φαυλότερον ἐν τῇ γαστρὶ καὶ ταῖς φλεψὶ πέττεται τὸ πλέον, ὅτι τε πλέον εἰς τὸν ὄγκον ἀνέρχεται, διὰ τὸ πλέον ὑπάρχειν, ὅτι τε πρωϊαίτερον ἢ χρὴ, διὰ τὸ συγχωρεῖν μὲν τὴν γαστέρα ταῖς φλεψὶ, τὰς φλέβας δὲ, ἅπασι τοῖς ἄλλοις τοῦ ζώου μορίοις ἐπισπᾶσθαι τὸ μήπω κατειργασμένον, ὅπερ οὐκ ἂν συνεχώρησαν ὁμοίως, εἴπερ ὀλίγον ἦν. ὑποδέδεικται γὰρ ὡς αὐτὰ πρότερον ἀπολαύει τὰ μόρια τῆς οἰκείας τροφῆς, εἶθ' οὕτως ἑτέροις ὑποπέμπει. τὸ δὲ δὴ τελευταῖον καὶ μέγιστον αἴτιον ἐστὶ βλάβης τοῖς οὕτω διακειμένοις ὅ ἐστι, τὸ πολλὴν καὶ ἡμίπεπτον ἀναπασάμενα τροφὴν, τὰ καθ' ὅλον τὸν ὄγκον τοῦ ζώου μόρια, πλῆθος οὐκ ὀλίγον ἐξ αὐτοῦ ἀπογεννᾶν περιττωμάτων. οὐδὲ γὰρ πέττειν αὐτὴν ἅπασαν ὁμοίως τῇ χρηστῇ δυνατὸν αὐτοῖς, οὔτε προσφύειν, οὐδ' ὁμοιοῦν, ἀλλ' ἀτυχεῖν ἐν ἑκάστῳ τῶν οἰκείων ἔργων ὑπὸ τῆς μοχθηρᾶς τε ἅμα καὶ πολλῆς τροφῆς. ὅμοιον γάρ τι συμβαίνειν αὐτοῖς ἀναγκαῖον, οἷόν τι καὶ αὐτῇ τῇ γαστρὶ προσενεγκαμένῃ σιτία πολλὰ, κακῶς παρεσκευασμένα. λέγω δὲ παρεσκευάσθαι κακῶς, ὅσα δεόμενα

τινὸς ἑψή

τινὸς ἑψήσεως ἢ ὀπτήσεως, οὐκ ἀπέλαυσε τελέως αὐτοῦ. ἄρτον οὖν ἐλλιπῶς ὠπτημένον, ἢ κρέας, ἢ ὄσπριον ἀτελῶς ἑψημένον, ἀδύνατον ἐστὶ πεφθῆναι χρηστῶς ἐν γαστρί. τὸν αὐτὸν δὲ λόγον ἔχει τὰ κατὰ τὴν γαστέρα μοχθηρῶς κατεργασθέντα πρὸς τὴν δευτέραν τῶν ἐν φλεψὶ πέψιν, δὶ ἣν τὰ φαῦλα παρασκευασθέντα σιτία πρὸς τὴν ἐν τῇ γαστρί. καὶ μέντοι τὰ κατὰ τὰς φλέβας οὐκ ὀρθῶς πεφθέντα, τὸν αὐτὸν ἔχει λόγον ὡς πρὸς τὴν ἐν σαρκὶ πέψιν, ὃν εἶχεν τὰ μὲν σιτία πρὸς τὴν ἐν τῇ γαστρί. τὰ δ᾽ ἐκ ταύτης ἀναδιδόμενα, πρὸς τὴν ἐν ταῖς φλεψίν. οὔτ᾽ οὖν ἡ γαστὴρ ἀκριβῶς πέττει τὰ ἔξωθεν, οὔθ᾽ αἱ φλέβες τὰ ἐκ τῆς γαστρός, οὔθ᾽ αἱ σάρκες τὰ ἐκ τῶν φλεβῶν, ὅταν μὴ καλῶς ᾖ προκατειργασμένον, κἂν τούτῳ πλῆθος ἀναγκαῖον ἐστὶν ἐν τῷ σώματι γεννᾶσθαι περιττωμάτων. ἐμοὶ μὲν οὖν εἴρηται τὸ σύμπαν, ὡς ἐν βραχυτάτῳ διελθεῖν, εἰ δέ τις ἑκάστου τῶν εἰρημένων εἰς τὴν ἀπόδειξιν ἐπιστήμην ἀκριβῆ λαβεῖν βούλεται τούτων, τὰ περὶ τῶν φυσικῶν δυνάμεων ἀναγνωστέον ἐστὶν, ἐν οἷς ἀποδέδεικται πρῶτον μὲν, ὡς ἡ γαστὴρ ἑαυτῆς ἕνεκα λαμβάνει τὴν τροφὴν, ἵνα ἀπολαύσῃ τε καὶ ἀναπληρώσῃ τὸ ἐλ

λεῖπον ἑαυτῇ, καὶ διὰ τοῦτο περιπτύσσεται πανταχόθεν αὐτῇ καὶ κατέχει σύμπασαν, ἄχρι περ ἂν ἱκανῶς κορεσθῇ. δεύτερον δὲ ὡς ἐπειδὰν μηκέτι δέηται τοῦ τρέφεσθαι, τότ᾽ ἀνοίγνυσι μὲν τὸν πυλωρόν, ἐκθλίβει δὲ καὶ ὠθεῖ κάτω τὰ περιττὰ τῶν σιτίων, οἷον ἄχθος ἀλλότριον, εἶθ᾽ ὡς ἐν τῇ διὰ τῶν ἐντέρων ὁδῷ, καὶ μάλιστα τῶν λεπτῶν ἀναρπάζουσιν αἱ καθήκουσαι φλέβες τὴν τροφὴν ἐκ τῆς πρὸς τὴν κοιλίαν ὁμιλίας, ἠλλοιωμένην τε καὶ σφαλερωτέραν τῷ ζώῳ γεγενημένην, εἶτα καὶ κατὰ τὰς φλέβας ἐξ ἄλλης εἰς ἄλλην διαδίδοται τὸν ὅμοιον τρόπον ὃν ἐκ τῆς γαστρὸς εἰς τὰς φλέβας. ἐντεῦθεν δ᾽ ἤδη κατειργασμένην τέλεον, εἰς ἕκαστον ἕλκεται τῶν τοῦ ζώου μορίων, ἵνα πέττεται τὴν τρίτην πέψιν, ὁμοιοῦταί τε τῷ τρεφομένῳ. ταῦτ᾽ οὖν ὅστις ἐξ ἐκείνων ἀναλέξεται τῶν γραμμάτων, οὐκέτ᾽ ἀπορήσει τὴν αἰτίαν, δι᾽ ἣν πολλοὶ κενωθέντες τὴν ἕξιν, εἰ μὴ μετρίως ἀνατρέφοιντο ἄν, πολλὰ περιττώματα καθ᾽ ὅλην αὐτὴν ἀθροίζουσι καὶ νοσοῦσι ἐξ αὐτῶν οὐκ εἰς μικρόν.

ΓΑΛΗΝΟΥ

ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΥΓΙΕΙΝΩΝ

ΛΟΓΟΣ Ε.



ΈΜΠΤΟΝ ἘΝΙΣΤΆΜΕνος λόγον ὑπὲρ τῆς ὑγιεινῆς πραγματείας, παραμυθήσασθαι βούλομαι πρότερον, εἴ τινες ἄρα δυσχεραίνουσι τῷ μήκει τῆς διδασκαλίας. οὐ γὰρ ἡμέτερον ἔγκλημα τοῦτό ἐστιν, ἀλλὰ τῆς φύσεως αὐτοῦ τοῦ προκειμένου πράγματος ἴδιον. εἰ μὲν γὰρ οἷόν τ' ἐστιν μακρὰν θεωρίαν ἐν βραχέσι διελθόντα μηδὲν τῶν χρησίμων παραλιπεῖν, ἡμεῖς ἁμαρτάνομεν
† οὐκ ἀνάγκην μηκύνοντες. εἰ δ' οὐκ ἐγχωρεῖ οὐ κατ' ἀνάγ.
σαφέστερόν τε ἅμα καὶ θᾶττον ὑπὲρ τῶν αὐτῶν εἰπεῖν, οὐχ ἡμῖν μέμφεσθαι προσήκει, ἀλλὰ τοῖς παραλιποῦσιν οὐκ ὀλίγα τῶν ἀναγκαίων. ἔστι δ' ἐν τοῖς ἀναγκαιοτάτοις τε ἅμα καὶ οἷον στοιχεῖα ἁπάσης τῆς ὑγιεινῆς πραγματείας, ὡς πάμπολλαι φύσεις τῶν ἀνθρώπων εἰσίν, ὅπερ ὁμολογεῖται μὲν ἅπασιν, ἰατροῖς τε καὶ γυμνασταῖς, οὕτω δὲ γράφουσιν οἱ πλείους αὐτῶν ὑπὲρ τῆς ὑγιεινῆς ἀγωγῆς, ὡς ὑπὲρ ἑνὸς ἀνθρώπου διαλεγόμενοι,

καὶ ταῦτα μηδὲν προσδεξάμενοι, κἂν ἕνα τινὰ πρὸς αὐτοῦ ὠφεληθέντα, καίτοι γ' οὐδένα δίκαιον ἦν, ἀλλὰ παμπόλλους ἐπιδείξαντας, ἔμπροσθεν μὲν νοσοῦντας συνεχῶς, ὕστερον δ' ἀνόσους ἔτεσι παμπόλλοις ὑφ' ἑαυτοῦ διαφυλαχθέντας, οὕτως ἐπιχειρεῖν γράφειν. ἀλλ' ἡμεῖς γε τοῖς ἔργοις αὐτοῖς ἐπεδείξαμεν πολλούς, καὶ τῶν ἔμπροσθεν συνεχῶς νοσούντων ἀνόσους φυλάξαντες, ἐκ τοῦ πείθεσθαι τοῖς ὑγιεινοῖς παραγγέλμασιν, οὕτως ἐπεχειρήσαμεν ὑπὲρ αὐτῶν γράφειν. ἐνίους μὲν γὰρ ὅλως ἐκωλύσαμεν γυμνάζεσθαι, ταῦτα δὴ τὰ ἐκ τῶν ἐπιτηδευμάτων γυμνάσια μόναις ταῖς κατὰ τὸν βίον ἐνεργείαις ἀρκεῖσθαι βουλεύσαντες. ἐνίους δὲ τοῦ πλήθους ἀφελεῖν τῶν γυμνασίων ἐκελεύσαμεν, ὡς εἰς ἐλάχιστον συστεῖλαι τὸ πᾶν. ἐνίους δὲ τὰς ποιότητας ὑπαλλάξαι μόνας, ἢ τὴν τάξιν, ἢ τὸν καιρόν. ἐνίους δὲ τὴν σύμπασαν αὐτῶν ἰδέαν μεταβαλεῖν. ὡσαύτως δὲ καὶ περὶ λουτρῶν ὑποθήκας δόντες, ὡς ἤτοι μὴ λούεσθαι παντάπασιν, ἢ πλείω τῶν ἔμπροσθεν, ἢ ἐλάττω, καὶ πρὸ τροφῆς μόνον, ἢ καὶ μετὰ τροφήν, ἢ θερμοτέροις τῶν πρόσθεν, ἢ χλιαρωτέροις ὕδασιν, ἢ ψυχροτέροις, παντάπασιν ἀνόσους ἐφυλάξαμεν

λαξαμεν ἔτεσι παμπόλλοις, ἀλλ' οὐκ ἂν τούτων οὐδὲν ἐποιήσαμεν, εἰ μήτε δὴ τὰς φυσικὰς τῶν σωμάτων διαφορὰς διωρισάμεθα, μήτε τὴν ἑκάστῳ προσήκουσαν ὑγιεινὴν δίαιταν. ἔνιοι δὲ τῶν ὑγιεινὰ συγγράμματα γραφόντων, ἢ καὶ χοεὶς γραμμάτων ἀποθήκας διδόντων, οὐδὲ σφᾶς αὐτοὺς ἀνόσους ἠδυνήθησαν φυλάξαι, καίπερ ὅταν ἀποσκώπτωνται πρός τινων, ἄλλα τέ τινα λεγόντων πρὸς αὐτοὺς, καὶ προσφερομένων ἐκεῖνο τὸ ἔπος, ἄλλων ἰατρὸς αὐτὸς ἕλκεσι βρύων, οἱ μὲν εἰς ἀσχολίας δή τινας ἀναφέρουσι τὴν αἰτίαν, οἱ δὲ καὶ δι' ἀκολασίαν ὁμολογοῦσι νοσεῖν, ἀλλὰ τούτοις μὲν ἡ ἀπολογία, πολὺ χείρων ἐστὶ τῆς κατηγορίας, ἐμοὶ γοῦν κεῖται. τοῖς δ' εἰς τὰ κατὰ τὸν βίον αὐτοῖς συμπίπτοντα τὴν αἰτίαν ἀναφέρουσιν, εἰ μὲν ἐφήμερόν τινα πυρετὸν πυρέξαν, ἐπ' ἐγκαύσει καὶ ψύξει καὶ κόπῳ. καί τισιν ἑτέροις τοιούτοις αἰτίοις, ἀφίστασθαι χρὴ τῶν ἐγκλημάτων. εἰ δέ τινα τῶν ἄλλων, οὐκ ἀφίστασθαι. οὐδὲ γὰρ ἡμεῖς, τὸ πάμπαν ἀπύρετοι διεμείναμεν, ἀλλὰ διὰ κόπους δή τινας ἐπυρέξαμεν, ἁπάντων τῶν ἄλλων νοσημάτων ἀπαθεῖς διατελοῦντες, ἐτῶν ἤδη παμπόλλων, καὶ μέντοι καὶ πλη-

γέντες

γέντος τινὰ μέρη τοῦ σώματος, ἐφ' οἷς ἕτεροι φλεγμοναῖς τε ἅμα καὶ βουβῶσι ἁλῶντες ἐπύρεξαν, οὔτε βουβῶνα ἔχομεν, οὔτε ἐπυρέξαμεν, οὐκ ἄλλοθέν ποθεν, ἢ ἐκ τῆς ὑγιεινῆς θεωρίας, τῶν τηλικούτων ἐπιτυχόντες. ἐγὼ ταῦτα μήτε κατασκευῆς σώματος ὑγιεινῆς εὐτυχήσαντος ἐξ ἀρχῆς, μήτε βίον ἀκριβῶς ἐλεύθερον ἔχοντος, ἀλλὰ καὶ ταῖς τῆς τέχνης ὑπηρεσίαις δουλεύοντος, καὶ φίλοις καὶ συγγενέσι, καὶ πολίταις ὑπουργοῦντος εἰς πολλά, καὶ τῶν νυκτῶν τὸ πλεῖστον ἀγρυπνοῦντος, ἐνίοτε μὲν ἀῤῥώστων ἕνεκα, διὰ παντὸς δὲ τῶν ἐν παιδείᾳ καλῶν, ἀλλ' ὅμως οὐκ ἐνοσήσαμεν οὐδὲν νόσημα τῶν ἐκ τοῦ σώματος ὁρμωμένων ἐτῶν ἤδη παμπόλλων, ὅτι μὴ καθάπερ ἔφην ἐφήμερον ποτὲ πυρετὸν, ἐν τῷ σπανιωτάτῳ διὰ κόπον γενόμενον, καί τοι κατά γε τὴν τῶν παίδων ἡλικίαν, καὶ προσέτι τῶν ἐφήβων τε καὶ μειρακίων, οὐκ ὀλίγαις, οὐδὲ μικραῖς ἑάλωμεν νόσοις, ἀλλὰ μετάγε τὸ εἰκοστὸν ὄγδοον ἔτος ἀπὸ γενετῆς ἐμαυτὸν πείσας ὡς ἔστι τις ὑγιεινὴ τέχνη, τοῖς προστάγμασιν αὐτῆς ἠκολούθησα παρ' ὅλον τὸν ἑξῆς βίον, ὡς μηκέτι νοσῆσαι νόσημα μηδὲν, ὅτι μὴ σπανίου που πυρετὸν ἐφήμερον. ἔστι δὲ δή που καὶ τοῦτον αὐτὸν

φυλάξα-

φυλάξασθαι τελέως, ἐλεύθερον βίον ἑλόμενον, ὡς ἔν τε τοῖς ἔμπροσθεν ἤδη γέγονε δῆλον, ἔτι τε μᾶλλον ἔσται σαφὲς ἐν τοῖς ἐφεξῆς εἰρησομένοις, εἰ θέλει τις προσέχειν τὸν νοῦν. ἐγὼ γάρ φημι, μηδὲ βουβῶνα δύνασθαι γενέσθαι, τοῖς ἀκριβῶς παρεσκευασμένοις εἰς ὑγίειαν, εἴτ' ἀπέριττον αὐτοῖς ἐστι τὸ σῶμα τοῦ γένους τῶν περιττωμάτων ἑκατέρου, τοῦ τε κατὰ τὸ ποσόν, καὶ τοῦ κατὰ τὸ ποιόν. πρὸς μὲν δὴ τοὺς νῦν ἐπαγγελλομένους, ἢ λέγειν, ἢ γράφειν ὑγιεινὰ παραγγέλματα, καὶ ταῦθ' ἱκανά. πρὸς δὲ τοὺς ἔμπροσθεν, ὑπὲρ ὧν οὔτε ἐκ τῆς τῶν ἄλλων ἱστορίας ἠκούσαμεν, ὡς ἤτοι σφᾶς αὐτοὺς ἀνόσους διεφύλαξαν, ἢ τοὺς πεισθησομένους αὐτοῖς. οὔτ' ἐτόλμησαν ἐν τοῖς συγγράμμασιν ἀλαζονεύεσθαί τι τοιοῦτον, οὐδ' ἀντιλέγειν ἀνάγκη, ἀλλὰ θαυμάζειν μόνον, εἰ τινὲς αὐτῶν ἑνὶ βιβλίῳ τὴν ὑγιεινὴν ἅπασαν θεωρίαν ἐπηγγείλαντο περιλαβεῖν. οὐ μὰ δί' οὕτω γράφοντες ὑπὲρ αὐτῆς, ὡς Ἱπποκράτης ἐν τοῖς πρώτοις τε καὶ γενικωτάτοις κεφαλαίοις ἐνδεικνύμενος τὴν μέθοδον, ἀλλ' ἐξεργαζόμενοι πᾶν ἀκριβῶς ὥσπερ ἡμεῖς. ἡ μὲν δὴ τοῦ μήκους τοῦ λόγου αἰτία καὶ δὴ λέλεκται. χρὴ δ' ὅς τις ἐστὶ φιλόκα-

λός

λός τε ἅμα καὶ φιλόπονος ἐπὶ τοῖς ἀρίστοις, οὐ
πρὸς τὸ μῆκος ἀπαγορεύειν τῆς ὑγιεινῆς τέχνης,
ἀλλὰ τοῦ μεγέθους ἀγασθῆναι τῶν ἐπαγγελμάτων
αὐτῆς. πῶς γὰρ οὐ μεγάλα καὶ θαυμαστὰ τῆς τέ-
χνης ταύτης ἐστὶν ἔργα, γηράσαντα μέχρι πλεί-
στου, ταῖς αἰσθήσεσιν ἀπαθῶς ὑγιαίνοντα διὰ
παντὸς φυλάξαι ἄνοσον, ἀνώδυνον, ὁλόκλη-
ρον; εἴγε μὴν μὴ παντάπασιν ἐξ ἀρχῆς νοσώ-
δης εἴη τετυχηκὼς σῶμα, ἀλλ' ἐγὼ καὶ πάνυ
μοι δοκῶ τινὰς ὑγιεινὸς φύσει θεᾶσθαι παμπόλ
λοις νόσοις ἁλισκομένους, καὶ τελευτῶντας δὲ,
κατά γε τὸ γῆρας ἀνιάτοις περιπεσεῖν πάθε-
σιν, οὓς ἐχρῆν ὅσον ἐπὶ τῇ φυσικῇ τοῦ σώματος
ἕξει ταῖς τ' αἰσθήσεσιν ἁπάσαις ἀπηρώτους
διατελέσαι, μέχρι γήρους ἐσχάτου, καὶ τοῖς
ἄλλοις ἅπασι μορίοις τοῦ σώματος ὑγιαίνον-
τας. πῶς οὖν οὐκ αἰσχρόν ἐστιν ἀρίστης φύσεως
ταῦτα, βαστάζεσθαι μὲν ὑπ' ἄλλων διὰ ποδά-
γραν, κατατήκεσθαι δὲ ταῖς ὀδύναις λιθιῶντα,
καὶ τὸ κῶλον ἀλγοῦντα, καὶ κατὰ κύστιν ἕλκος
ἐκ κακοχυμίας ἔχοντα; πῶς δ' οὐκ αἰσχρόν ἐ-
στιν διὰ τὴν θαυμαστὴν ἀργίαν ἀδυνατοῦντα
χρῆσθαι ταῖς ἑαυτοῦ χερσίν, ἑτέρου δεῖσθαι τοῦ προσ-
φέροντος τὴν τροφὴν τῷ σόματι, καὶ τοῦ τὴν μεθ' ἕ-
δραν

δραν ἀπονίζοντος ἢ τοῖς ἀποπάτοις; ἄμεινον γὰρ ὅστις μὴ παντάπασιν εἴη μαλακὸς, ἑλέσθαι δὴ μυριάκις τεθνάναι, πρὶν τοιοῦτον ὑπομεῖναι βίον. εἰ δὲ δὴ καὶ τὸ κατ' αὐτὸν αἶσχος τις ὑπερορᾷ δι' ἀναισχυντίαν τε καὶ μαλακίαν, ἀλλὰ τῶν γε πόνων οὐκ ἐχρῆν ὑπερορᾶν, οὓς νύκτωρ τε καὶ μεθ' ἡμέραν ἔχουσιν, ὥσπερ ὑπὸ δημίων στρεβλούμενοι τῶν παθῶν. καὶ τοιούτων ἁπάντων, ἢ ἀκολασίαν, ἢ ἄγνοιαν, ἢ ἀμφοτέρας ἀναγκαῖον αἰτιᾶσθαι. ἀλλὰ τὴν μὲν ἀκολασίαν, οὐκ ἔστι καιρὸς ἐπανορθοῦσθαι. τὴν δ' ἄγνοιαν ὧν χρὴ ποιεῖσθαι, ἐλπίζω διὰ τῆσδε τῆς πραγματείας ἰάσασθαι καθ' ἑκάστην φύσιν σώματος, ἰδίαν ὑγιεινὴν ἀγωγὴν θέμενος. ἄρξασθαι δὲ μοι ποῦ δεικνύειν αὐτὴν, ἀπὸ τῆς ἀρίστης, ἧς ὁ σκοπός ἐστιν, οὐκ ἐπανόρθωσις, ἀλλὰ φυλακὴ τῶν ὑπαρχόντων, ὅπερ ἡμεῖς ἐποιήσαμεν, εἰπόντες ὑπὲρ αὐτῆς ἄχρι δεῦρο καθ' ἑκάστην τῶν ἡλικιῶν, πλὴν τῆς πραγματικῆς καλουμένης, ἧς τὸ τελευταῖον μέρος ἰδίως ὀνομάζεται γῆρας, ἔχοντός τινα καὶ τούτου τὴν ἰδίαν, ὡς ὕστερον εἰρήσεται κατ' ἐκεῖνο τοῦ λόγου τὸ μέρος, ἔνθα τὸ καλούμενον τῆς τέχνης γηρωκομικὸν μέρος, εἰς διδασκαλίαν ἄξομεν. ἀλλὰ νῦν γε τὰ κυριώτατα τῶν εἰρημένων

μένων ἀναλαβόντων, περὶ τὰς μοχθηρὰς φύσεις τῶν σωμάτων μεταβησόμεθα, δεικνῦντες ὅπως ἑκάστην αὐτῶν ἐν ὑγεία μάλιστα φυλακτέον ἐστί. τὸ τοίνυν ἄριστον σῶμα σκοπὸς ἔχει κατὰ μὲν τὰς ποσότητάς τε καὶ ποιότητας καὶ δυνάμεις. ἐν μὲν τοῖς γυμνασίοις, τὰ μέτριά τε καὶ σύμμετρα προσαγορευόμενα, μετὰ τοῦ πᾶσιν ὁμοτίμως τοῖς μορίοις τοῦ σώματος προσάγεσθαι, φυλαττομένων ἡμῶν ἅπασαν ὑπερβολήν. εἰ δέ ποθ' ἁμαρτηθείη καθ' ὁτιοῦν τῶν εἰρημένων ἐπανορθούντων τὸ σφάλμα. κατὰ δὲ τὴν τῶν ἐσθιομένων τε καὶ πινομένων φύσιν ἐν ποσότητι καὶ ποιότητι καὶ δυνάμει σκοπὸς πάλιν ἐστὶν κἀνταῦθα τὸ σύμμετρον, ὡς μήτε πλείω, μήτ' ἐλάττω λαμβάνειν, ἀλλ' ἢ ὅσα πεφθέντα καὶ ἀναδοθέντα καὶ θρέψαντα τὸ σῶμα καλῶς, εἰ δέοι καὶ τοῖς ἔτ' αὐξομένοις τι προστεθῆναι σύμμετρον, οὐδὲν ἐάσειν περιττὸν, οὐδ' ἐνδεές. οὕτω δὲ καὶ κατὰ τοὺς ὕπνους τε καὶ τὰς ἐγρηγόρσεις, καὶ τὰ λουτρὰ, καὶ τὰς τῆς ψυχῆς ἐνεργείας, ὅσα τ' ἄλλα τοιαῦτα τὴν συμμετρίαν δηλονότι προσήκει φυλάττειν. εἰ δέ ποθ' ἁμάρτοι τις καθ' ὁτιοῦν τῶν εἰρημένων, ἐπανορθοῦσθαι τὸ σφάλμα. κοινὸς δ' ἔστω

σοι σκοπὸς

ται σκοπὸς ἁπάσης ἐπανορθώσεως, ἡ τῆς ἐναντίας ἀμετρίας χρῆσις. εἰ μὲν ὑπὲρ πλέον ἐπόνησε τὸ σῶμα, τῇ προτεραίᾳ καθαιροῦντι τὸ πλῆθος τῶν γυμνασίων. εἰ δ' ἐνδεέστερον, αὐξάνοντι. οὕτω δὲ εἰ καὶ ὀξυτέραις ἐχρήσατο ταῖς κινήσεσιν, ἀνιέντι μετρίως. εἰ δ' ἐκλελυμέναις, ὑπερτείνοντι. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον ὑπὲρ μὲν ταῖς εὐτονωτέραις, τὰ μαλακώτερα γυμνάσια παραλαμβάνων, ὑπὲρ δὲ ταῖς ἀτονωτέραις, ἰσχυρότερα. καὶ τὰ σφοδρὰ δὴ τοῖς ἀμυδροῖς ἀντεισάγων, καὶ τοῖς σφοδροῖς τἀναντία. καὶ συλλήβδην εἰπεῖν ἁπάσας ἀμετρίας ἐπανορθούμενος, διὰ τῆς ἐναντίας ἀμετρίας, ὑγιαίνοντα διαφυλάξαι τὸν ἄνθρωπον. εἰς δὲ τὸ μηδὲν ἐν ταῖς ἐπανορθώσεσι σφάλλεσθαι, πρῶτον μὲν χρὴ γινώσκειν ἀκριβῶς τὰς διαθέσεις τοῦ σώματος, εἶτα μεμνῆσθαι τῶν ἐν τῇ προτεραίᾳ προγεγενημένων ἁπάντων. αἱ μὲν γὰρ διαθέσεις, ἐνδείξονται τὸ πλημμεληθέν. ἡ μνήμη δὲ τῶν προγεγενημένων εἰς ὅσον χρὴ μετακινῆσαί τι τῶν συνήθων ὑπαγορεύσει. κατὰ μὲν δὴ τὰς διαθέσεις, αἱ τοιαίδε εἰσὶν ἀμετρίαι, ὡς ἰσχνότερον, ἢ εὐογκότερον, ἢ σκληρότερον, ἢ μαλακώτερον, ἢ ξηρότερον, ἢ ὑγρότερον, ἢ ἀραιότερον, ἢ πυ-

κνότερον ἑαυτοῦ φαίνεσθαι τὸ σῶμα, πρὸς τῷ
μὴ κατὰ φύσιν ἀκριβῶς ἀποσώζειν εὔχροιαν. ἡ
μνήμη δὲ τῶν προγεγονότων, αὐτό τε τὸ ἁμαρ
τηθὲν, ἐνδείξεταί σοι καὶ διδάξει τὴν ἐπανόρθω
σιν ἐκ τοῦ παραβάλλεσθαι τοῖς ἐνεστῶσιν. εἰ μὲν γὰρ
ἰσχνότερον τὸ σῶμα φαίνοιτο, σκοπεῖσθαι χρὴ καὶ
ἀναμιμνήσκεσθαι, πότερον πλείω τοῦ προσήκον-
τος ἐπόνησεν, ἢ ὀξυτέραις ἐχρήσατο ταῖς κι-
νήσεσιν, ἢ περὶ τὴν τρῖψιν ἐπλεόνασεν, ἢ τὰ λου
τρά. καὶ μετὰ ταῦθ' ἑξῆς ἐπισκοπεῖσθαι πότε
ρον ἐφρόντισεν, ἢ ἠγρύπνησεν, ἢ διέκρινε κα
τὰ γαστέρα πολὺ πλείω τοῦ προσήκοντος.
ἐπισκοπεῖσθαι δὲ καὶ εἰ ὁ οἶκος θερμότερος ἐν ᾧ
διέτριψεν, ἢ ἔφαγεν ἔλαττον, ἢ ἔπιεν, ἢ ἀφρο
δισίοις ἐχρήσατο πλείοσιν. εἰ δ' ἐν ὄγκῳ μείζο-
νι τοῦ σῶμα φαίνοιτο, μὴ τρῖψις μαλακὴ, ἢ γυ
μνάσιον ἔλαττον, ἢ βραδύτερον, ἢ πλείων ὕ-
πνος, ἢ ἐποχὴ γαστρὸς, ἢ σιτίων πλῆθος ἀμέμ
πτως πεφθέντων. εἰ δὲ σκληρότερον ἑαυτοῦ φα
νείη τὸ σῶμα, τρίψεων ἀναμνησθῆναι χρὴ πρῶ
τον, εἶτα γυμνασίων εὐτόνων μετ' ἀνταγω-
νιστοῦ σκληροῦ πιλοῦντος, καὶ πρὸς τούτοις εἰ ἐν
κόνει καὶ ταύτῃ σκληρᾷ καὶ ψυχρᾷ, καὶ εἰ χωρὶς
τῆς καλουμένης ἀποθεραπείας. εἶθ' ἑξῆς λουτρῶν,
εἰ ψυχρὰ

εἰ ψυχρὰ παντάπασιν, ἢ λίαν θερμά, καὶ ὁ οἶκος ἐν ᾧ διέτριψεν ἐγρηγορώς τε καὶ κοιμώμενος ψυχρός. ἔτι δὲ σιτίων ξηρότητα καὶ πομάτων ἔνδειαν. εἰ δὲ μαλακώτερος ἑαυτοῦ γένοιτο κατὰ τὴν ὑστεραίαν τὸ σῶμα, πρῶτον μὲν ἀναμιμνήσκεσθαι χρὴ περὶ ῥίψεως, εἰ μαλακή τε καὶ σὺν λίπει, ἐπὶ λουτροῖς ἀτρέμα καὶ ἀραιοτέροις ἐγένετο. μετὰ δὲ τὴν τούτων ἐπίσκεψιν, εἰ τὰ γυμνάσια βραδέα καὶ ὀλίγα, καὶ μετὰ τοῦ συμπαλαίοντος ἀμφοτέρου ἁπαλοῦ, κἄπειτα περὶ πόματος εἰ πλέον, εἶθ' ἑξῆς ἐδεσμάτων εἰ πλειόνων ἢ ὑγροτέρων τὴν φύσιν, εἶθ' ὕπνων, εἰ πλείους. ἐγγὺς δὲ τῆς μαλακῆς τοῦ σώματος ἐστὶ διαθέσεως, ἡ ὑγρὰ καλουμένη, πλὴν ὅσον ἡ μὲν μαλακή, τῶν σωμάτων αὐτῶν ἐστιν οἰκεία ποιότης, ἡ δ' ὑγρά, τῶν ἐν αὐτοῖς ὑγρῶν. διακρίνεται δ' ἁπτομένων. ἡ μὲν γὰρ ὑγρά, σὺν ἰκμάσιν ἐστίν, ἡ δὲ μαλακή, χωρὶς τούτων. ὄντος δὲ δηλονότι καὶ τοῦ μαλακοῦ σώματος ὑγροῦ, τοῖς οἰκείοις μορίοις, ἀλλ' ἕνεκα σαφοῦς διδασκαλίας, μαλακὸν μὲν τοῦτο καλείσθω, τὸ δ' ἕτερον ὑγρόν. ἡ μὲν οὖν ἀμέτρως ξηρὰ διάθεσις, εὐθὺς σκληρύνει τὴν ἕξιν, οὐκ ἐξ ἀνάγκης δὲ μετὰ μαλακότητός ἐστιν ἡ ὑγρά. δύναται μὲν γὰρ ἐσκληρύνθαι

μὲν ἡ σάρξ, ἀναφέρεσθαι δ' ἐκ τοῦ σώματος ἰκμὰς ἢ ἱδρῶς. ἐπειδὰν οὖν τῶν ὑγροτήτων, ἤτοι γ' ἀφροδισίων χρῆσιν ἄκαιρον, ἢ ἀπό τινος ἑτέρας αἰτίας ἀρρωστίαν τῆς δυνάμεως, ὑποπτευτέον, ἢ ἀραιότητα τοῦ σώματος ἐπὶ μαλακαῖς ἀμέτροις τρίψεσιν, ἢ λουτροῖς πλέοσιν, ἢ ἀέρι τῷ κατὰ τὸν οἶκον ἐν ᾧ διέτριψε θερμοτέρῳ παρὰ τὸ δέον. ἐπισκεπτέον δὲ καὶ περὶ πομάτων εἰ πλέον, ἢ ὕπνοι πολλῷ πλείους τοῦ κατὰ φύσιν, ἢ εἰ τὸ περιέχον ἀθρόως μετέβαλεν εἰς ὑγρότητά τε καὶ θερμότητα, καὶ περὶ τροφῶν δ' ὡσαύτως. ἐπὶ δὲ τῆς ἁπαλότητος ἢ μαλακότητος, ἑκατέρον γὰρ ὀνομάζειν ἔθος ἐστίν, ὅταν ποτὲ χωρὶς ὑγρότητος ᾖ, πεπέφθαι μὲν τὴν τροφὴν ὀρθῶς καὶ τετράφθαι τὸ σῶμα, γεγυμνάσθαι δὲ ἐνδεέστερον. ἔμπαλιν δὲ ἐπειδὰν ἐπὶ σκληρότητος, ἢ τετρῖφθαι σκληρῶς, ἢ γεγυμνάσθαι πλείω μετὰ τοῦ σκληροῦ σώματος ἐν κόνει. ξηρότης δὲ τῆς ἕξεως, ἔνδειαν πόματος, ἢ τροφῆς, ἢ ἀγρυπνίαν, ἢ μερίμναν βιωτικήν, ἢ πολλὴν τρῖψιν, ἢ γυμνάσιον ἄμετρον ἐνδείκνυται. ταῦτά τε οὖν βίον σκεπτόμενος, ἐπανορθοῦσθαι δυνηθείης καθ' ἑκάστην ἡμέραν τὸ σφάλμα, πρὶν αὐξηθὲν δυσίατον γενέσθαι. μέμνησο

δ' ἀεὶ τοῦ πᾶσαν ἀμετρίαν εἰς ἐπανόρθωσιν ἄγεσθαι διὰ τῆς ἐναντίας ἀμετρίας. ὁ γάρ τοι σκοπὸς οὗτος, ἁπάντων ἐστὶ κοινὸς τῶν παρὰ φύσιν, ὥστε χρὴ προθέντα σε τῷδε, τήν τε τῶν σωμάτων αὐτῶν διάγνωσιν ὧν προνοεῖσθαι μέλλεις. ἑκάστου τε τῶν βοηθημάτων τὴν δύναμιν, ἁπάσης ἐπιστήμονα τῆς περὶ τὸ σῶμα τέχνης γενέσθαι, καθ' ἣν οὐ μόνον τοὺς ὑγιαίνοντας ἐν ὑγείᾳ διαφυλάξεις, ἀλλὰ καὶ τοῖς νοσοῦσιν ἀναλήψῃ τὴν ἀρχαίαν ἕξιν. ὁποῖον μὲν οὖν ἐστὶ τὸ ἄριστον σῶμα, πρότερον εἴρηται. τὸ δ' ὑπολειπόμενον τοῦδε, γινώσκειν μέν σε χρὴ διὰ τρεῖς αἰτίας ἀπολειπόμενον, ἢ ὅτι κακῶς ἐξ ἀρχῆς κατεσκευάσθη κυούμενον, ἢ ὅτι μετὰ ταῦτα πρός τινος αἰτίας εἰς τὴν παρὰ φύσιν ἤχθη διάθεσιν, ἢ διὰ τὸν τῆς ἡλικίας λόγον. πειρᾶσθαι δ' ἐπανορθοῦσθαι πάντα, διὰ τῆς ἀντικειμένης ἀμετρίας. οἷον αὐτίκα περὶ γήρως. τὸ γῆρας ἐστὶ μὲν ψυχρὸν καὶ ξηρόν, ὡς ἐν τοῖς περὶ κράσεων ἐπιδέδεικται λόγοις. ἐπανόρθωσις δ' αὐτοῦ, διὰ τῶν ὑγραινόντων τε καὶ θερμαινόντων γίνεται. τοιαῦτα δ' ἐστὶ θερμὰ λουτρὰ γλυκέων ὑδάτων, καὶ οἴνου πόσις, ὅσαι τε τῶν τροφῶν ὑγραίνειν τε ἅμα καὶ θερμαίνειν πεφύ-

κασι. περὶ δὲ γυμνασίων ἢ τρίψεως ἁπάσης τε κινήσεως, ἀπὸ τούτων γὰρ ἄρξασθαι βέλτιον, ἐπειδὴ καλῶς εἴρηται τοὺς πόνους τῶν σιτίων ἡγεῖσθαι, τάδε χρὴ γινώσκειν, ὡς ἐκ μέρους μέν τινος ὀρθῶς εἶπεν ὁ ποιητὴς, ἐπὴν λούσαιτο φάγοι τε εὕδοι τε μαλακῶς. ἡ γὰρ δίκη, ἐστὶ γερόντων. οὐ μὴν τό γε σύμπαν ἐν τούτῳ τέτακται. δέονται γὰρ οἱ γέροντες οὐδὲν ἧττον τῶν νέων εἰς κίνησιν ἄγειν τὸ σῶμα, κινδυνευούσης αὐτῶν, σβεσθῆναι τῆς ἐμφύτου θερμασίας. ἐπί γε τῶν ἀκμαζόντων σωμάτων εὑρίσκονταί τινες φύσεις, ἡσυχίας δεόμεναι, περὶ ὧν εἴρηταί τε καὶ Ἱπποκράτει. γερόντων δ' οὐδεὶς χρήζει παντελοῦς ἡσυχίας, ὥσπερ οὐδὲ γυμνασίου σφοδροῦ. ῥιπίζεσθαι μὲν γὰρ αὐτῶν δεῖται τὸ θερμὸν, ἐξελέγχεται δ' ὑπὸ τὰς σφοδροτέρας κινήσεις. αἱ μὲν οὖν μεγάλαι φλόγες οὐδὲν ἔτι χρήζουσι τοῦ ῥιπίζοντος, ἀλλ' ἑαυταῖς εἰσιν ἱκαναὶ, πρὸς τὸ διασώζεσθαί τε καὶ κρατεῖν τῆς ὕλης. οὐκοῦν οὐδ' ἀνατρίβεσθαι μετὰ τοὺς ὕπνους ἕωθεν ἅπαντες οἱ κάμνοντες δέονται, καθάπερ οἱ γέροντες. ὁ γάρ τοι σκοπὸς τῆς τοιαύτης ἀνατρίψεως ἅμα λίπει γινομένης, διττός ἐστιν, ἢ κοπώδη διάθεσιν ἰάσασθαι πρὶν αὐξηθεῖσαν ἀνάψαι πυρετὸν, ἢ ἀῤ-

ῥωστοῦσαν

ῥωσοῦσαν ἀνάδοσιν ἐπεγεῖραι. πολλοὺς γὰρ ἀτροφοῦντας ἐκ μακροῦ χρόνου, ῥᾳδίως ἐν ὀλίγαις ἡμέραις ἐσαρκώσαμεν, ἐπὶ τὴν τοιαύτην ἀνάγοντες τρῖψιν. ἀλλ᾽ ὅπερ ἄλλοις κατὰ πάθος ἐν χρόνῳ τινὶ γίνεται, τοῦτ᾽ ἀεὶ τοῖς γέρουσιν ὑπάρχει. καὶ ψυχρὸν γὰρ ὅλον αὐτῶν ἐστὶ τὸ σῶμα, καὶ ἀδύνατον ἕλκειν τὴν τροφὴν ἐφ᾽ ἑαυτὸ, καὶ κατεργάζεσθαι καλῶς καὶ τρέφεσθαι πρὸς αὐτοῦ, ἀλλ᾽ ἡ τρῖψις ἐπεγείρουσα τὸν ζωτικὸν τόνον αὐτῶν, καὶ θερμαίνουσα τὰ μέτρια, τήν τ᾽ ἀνάδοσιν εὐπετεστέραν ἐργάζεται, καὶ τὴν θρέψιν ἑτοιμοτέραν. οὕτω τοι καὶ διαιτώμενοι, νέοι τε πολλοὶ τῶν ἀτροφούντων ἐσαρκώθησαν, οἵ τε γέροντες ὤνηνται πάντες. ἐν μὲν δή σοι τοῦτο καθάπερ τι γυμνάσιον ἔστω τοῖς γέρουσιν ἕωθεν γιγνόμενον, ἡ μετ᾽ ἐλαίου τρῖψις, ἐφεξῆς δὲ περίπατοί τε καὶ αἰωρήσεις ἄκοποι, στοχαζόμενος τῆς τοῦ γέροντος δυνάμεως, διόπερ ἡμῖν εἴρηται πρόσθεν, περὶ ἐδεσμάτων τε καὶ πομάτων οὐκ ὀλίγα. παραδείγματος δ᾽ ἕνεκεν καὶ νῦν εἰρήσεται περὶ τῶν γυμνασίων, ὑπὲρ ὧν ἐμάθομεν ἔμπροσθεν, ὡς τὰ μὲν ὀξέα, προσαγορεύουσι δ᾽ οὕτως, ὧν αἱ κινήσεις ταχεῖαι, λεπτύνει τὸ σῶμα. τὰ δ᾽ ἐναν-

τία, παχύνει, καὶ τὰ πολλὰ μὲν ξηραίνει, τὰ δὲ μέτρια σαρκοῖ. λέλεκται δὲ καὶ περὶ τῶν ἄλλων ἐν αὐτοῖς διαφορῶν ἁπασῶν, ὥσπερ γε καὶ περὶ τῶν τρίψεων. αἱ δὲ τῶν γυμνασίων ἰδέαι τοῖς γέρουσιν, ὅσαι τ' ὠφέλιμοι καὶ ὅσαι βλαβεραὶ, κριθήσονται τῇ τε τοῦ σώματος ὅλου διαθέσει, καὶ τοῖς ἔθεσι, καὶ τοῖς ἐνοχλοῦσι παθήμασι. τῇ μὲν ὅλου τοῦ σώματος διαθέσει, κατὰ τάδε. τὸ μὲν γὰρ ἄριστον τῇ κατασκευῇ σῶμα, περὶ οὗ μέχρι δεῦρο πεποίημαι τὸν λόγον, ἐξ ἀρχῆς ὥσπερ ἐν νεότητι πρὸς ἅπαντας τοὺς σφοδροτάτους πόνους ἐπιτηδειότατον ἐστὶν, οὕτως ἐν γήρᾳ πρὸς ἅπαντας τοὺς μετρίους. τὸ δ' ἤτοι παχυσκελὲς, ἢ εὐρύστερνον, ἢ περαιτέρω τοῦ προσήκοντος ἰσχνοσκελὲς, ἢ ὅσοις ὁ θώραξ μικρός ἐστιν, ἢ κομιδῇ ἔστηται στενὸς, ἢ τὸ βλαισὸν, ἢ τὸ ῥαιβὸν, ἢ ὁπωσοῦν ἄλλως ἀσύμμετρον, εἰς τὰ πολλὰ τῶν γυμνασίων οὐκ ἂν ἐπιτήδειον. ἐν μὲν γὰρ τοῖς διὰ τῆς φωνῆς γιγνομένοις, ὁ κακῶς παρεσκευασμένος θώραξ, ἐν δὲ τοῖς διὰ τῶν περιπάτων, τὰ σκέλη βλάπτεται. κατὰ δὲ τὸν αὐτὸν τρόπον, ἐπί τε χειρῶν εἰρῆσθαί μοι νόει, καὶ τραχήλου καὶ νώτου, καὶ ὀσφύος, ἰσχίων τε καὶ τοῦ ῥά-

χεως

χέως ὅλης. ὅτι γὰρ αὖ αὐτῶν ἡ κακῶς ἐξ ἀρχῆς κατεσκευασμένον, ἐξελέγχεται μᾶλλον, ἢ ῥώννυται γυμναζόμενος. εἰ μὴ ἄρα τις τὰς ἀμέτρους κινήσεις ὀνομάζειν ἐθέλει γυμνάσια σύμμετρα, τοῖς ἀσθενέσι μορίοις, ἀλλ' οὕτως περὶ ὀνόματος μᾶλλον, ἢ πράγματος ἡ ἀμφισβήτησις ἔσται. τὰ δ' εἰς ὑγείαν διαφέροντα τῷ γέροντι γυμνάσια, διὰ τῶν ἰσχυροτέρων καὶ ποιεῖσθαι μορίων. συγκινεῖται γὰρ ἐκείνοις καὶ γυμνάζεται τὰ λοιπά. καὶ μὴν δὴ καὶ ἔθη μεγίστην ἔχει μοῖραν εἰς αἵρεσιν ἰδέας γυμνασίων. ἄκοποί τε γὰρ αὐτοῖς αἱ εἰθισμέναι γίνονται κινήσεις, ἥδονταί τε κατ' αὐτὰς ἐνεργοῦντες, ὥσπερ αὖ πάλιν ἐν τοῖς ἀήθεσιν ἄχθονταί τε καὶ κοπώδεις γίνονται. τῶν δὲ τεχνικῶν ἐνεργειῶν, οὐδ' ἅψασθαι δυνατόν ἐστιν, ἢ αὐλεῖν, ἢ σαλπίζειν, ἢ κιθαρίζειν, ὥσπερ γε τῶν κατὰ παλαίστραν, ὅσοι παλαισμάτων ἀμαθεῖς. ἕκαστον οὖν τῶν γερόντων, ἐν τοῖς συνήθεσι γυμνάζειν, ἀνιέντας αὐτῶν τὴν σφοδρότητα. τρίτος δὲ σκοπὸς ἰδέας γυμνασίων ἀπὸ τῶν παθημάτων λαμβάνεται, κοινὸς μὲν ἁπάσης ἡλικίας ὑπάρχων, οὐ μὴν ἴσην γε τὴν δύναμιν ἐν ἁπάσαις ἔχων, ὅτι μηδὲ τὴν

βλάβην ἴσην ἐργάζεται προσφθείς. ὅσοι μὲν γὰρ ἑτοίμως ἁλίσκονται σκοτώμασιν, ἢ ἐπιληψίαις, ἢ ὀφθαλμίαις σφοδραῖς, ἢ ὠταλγίαις, οὐ χρὴ τούτους ἐπινεύοντας, ἢ κατακύπτοντας, ἢ καλινδουμένους χαμαὶ γυμνάζεσθαι, περιπάτοις δὲ πολλάκις καὶ δρόμοις μετρίοις, αἰωρήσεσί τε ἐπὶ τῶν ὀχημάτων ἀκόπως χρῆσθαι. παραπλησίῳ δὲ τρόπῳ, καὶ ὅσοις παρίσθμια ῥᾳδίως, ἢ ἀντιάδες, ἢ συνάγχαι γίνονται, καὶ ὅσοις γαργαρεὼν ἑτοίμως ῥευματίζεται, καὶ ὅσοις οὖλα, καὶ ὅσοις ὀδόντες, ἢ ὅλως τι τῶν κατὰ τὸν τράχηλόν τε καὶ τὴν ὅλην κεφαλὴν μορίων. ἡμίκρανα γοῦν ἐνοχλοῦνται πολλοί, καὶ τένοντας ἄλλοι συνεχῶς ἀλγοῦσιν, ἐπὶ μικραῖς προφάσεσιν, ὧν οὐδεὶς ἀνέχεται γυμνασίου πληροῦντος κεφαλήν, ἀλλ' ἔστιν ἅπασιν αὐτοῖς τὰ διὰ τῶν σκελῶν ὠφέλιμα, καθάπερ γε τοῖς ἀσθενέσι φύσει τὰ σκέλη, βελτίω τὰ διὰ τῶν ἄνω μερῶν γυμνάσια, χειρονομίαι καὶ ἀκροχειρισμοί, καὶ δίσκου βολαί, καὶ ἁλτήρων χρῆσις, ὅσα τε κατὰ τὴν παλαίστραν γυμνάζεται χαμαὶ πάντα. τοῖς γε μὴν τὰ μέσα μόρια χειρῶν καὶ σκελῶν πάσχουσι ῥᾳδίως, ἅπαν μὲν εἶδος ἐπιτήδειόν ἐστι γυμνασίων,

μνασίων, ἐπεὶ τῶν ἄλλων τις ἀπείργει σκοπῶν.
ἤδη δὲ τὰ μὲν περὶ θώρακα, τοῖς κάτω μᾶλλον
χαίρει, τὰ δὲ περὶ κύστιν ἢ νεφροὺς, τοῖς ἄνω. πλὴν
δὲ ἡ γαστὴρ καὶ ἧπαρ, ἔντερά τε καὶ κῶλον ὥσπερ
ἐν τῷ μέσῳ τῶν ἄνω τε καὶ τῶν κάτω μορίων ἐστὶν,
οὕτω καὶ τοῖς γυμνασίοις ὁμοίως χαίρει. τάς γε μὴν
τρίψεις ἐπὶ τῶν ἀσθενῶν μορίων. ἐν οἷς μὲν χρόνοις
νοσεῖ, φυλάττεσθαι προσήκειν, ἐν οἷς δὲ ὑγιαίνει,
προσφέρεσθαι μᾶλλον, ἢ τοῖς ἄλλοις, καὶ μάλιστα
τὰς ξηρὰς ἐπὶ πλεῖστον ἀνατρίβοντα, διά τε τῶν ὀ-
θονίων καὶ μόναις ταῖς χερσί. καὶ μὴν δὴ καὶ ὅσαι
κατὰ περίοδον ὀδύναι γίνονται μορίοις τισὶ,
οὐ σμικρὸν γίνεται κώλυμα τοῦ γίνεσθαι. τοιαύτη
ἡ τρίψις ἐν τῷ μεταξὺ χρόνῳ παραλαμβανομέ-
νη, καὶ μάλιστα πρὸ δυοῖν ἢ τριῶν ὡρῶν τοῦ παρο-
ξυσμοῦ. ῥώννυται γὰρ ὑπ' αὐτῆς τὰ μόρια, καὶ ἧτ-
τον δέχεται τὰ συνήθη κατασκήπτοντα ῥεύ-
ματα. ταυτὶ μὲν ἅπαντα κοινὰ γερόντων ἐ-
στὶ καὶ τῶν ἄλλην ἡλικίαν ἐχόντων ἁπάντων. τὸ δὲ μὴ
γυμνάζεσθαι τοῖς ἀσθενέσι μορίοις, ἐπὶ γέρον-
τας μόνον συμβουλεύω. τῶν δ' ἄλλων ὅσον τις
ἂν ᾖ τοῦ γήρως ἀπωτέρω, τοσούτῳ μᾶλλον αὐτῷ
γυμναστέον ἐστὶ τὸ ἀσθενές, ὅπερ δὲ καὶ διὰ παρα-
δείγματος ὁ λόγος ᾖ σαφὴς, οὐκ ὀκνήσω διελ-
θεῖν. ὑπο-

θεῖν. ὑποκείσθω τι σῶμα τῶν ἔτ' αὐξανομένων ἰσχνὸν τοῖς σκέλεσι. τούτῳ συμφέρει πιττοῦσθαι τε τὰ σκέλη καὶ τρίβεσθαι μετρίως, καὶ δρόμῳ χρῆσθαι μᾶλλον, ἢ ἄλλῳ τινὶ γυμνασίῳ. χρὴ δ' ἐπιστατεῖν αὐτῷ τινὰ τὸν σύμμετρον ὁρίζοντα τὴν κίνησιν, ὥστε μήτε τοῦ προσήκοντος ἐνδεέστερον γυμνάζοιτο, μήθ' ὑπερβάλλοι τοσοῦτον, ὡς ἁλῶναι κόπῳ. τοῦτο δὴ καὶ τὸ δύσγνωστον εἶναι δοκοῦν, οὐκ ἐν γυμνασίοις μόνον, ἀλλὰ καὶ τοῖς ἄλλοις ἅπασιν ἡμεῖς ἐπεδείξαμεν εὔγνωστον, ἔν γε τοῖς κατὰ τὴν ὑγιεινὴν δίαιταν. οὐ γάρ ἐστιν ἐπ' αὐτοῖς ὀξὺς ὁ καιρὸς ὡς ἐν ταῖς νόσοις, ἀλλ' ἔξεστιν ἄρξασθαι μὲν ἀπὸ τῶν ἀσφαλεστάτων ἐν ἑκάστῳ μέτρῳ. ἐπισκοπουμένους δὲ τὸ ἀποβαῖνον, ἤτοι γ' ἀφαιρεῖν, ἢ προστιθέναι τι, καθ' ἑκάστην ἡμέραν ἐπανορθουμένους τὸ παροφθὲν, οἷον εὐθέως ἐπὶ τῶν ἰσχνοσκελῶν. ἐγὼ ποτὲ παιδάριον ἔτη ιγ. παραλαβὼν, εἶτα παντὶ τῷ μετὰ ταῦτα χρόνῳ τῆς αὐξητικῆς ἡλικίας προνοησάμενος αὐτοῦ κατὰ τοὺς προγεγραμμένους σκοποὺς, ἀπέφηνα νεανίσκον εὔρυθμόν τε καὶ σύμμετρον. ἐν μὲν γὰρ τῇ πρώτῃ τῶν ἡμερῶν αὐτὸν κατέχρισα τῇ πίττῃ, δὶς ἐφεξῆς ὡς εἴωθα, καὶ δραμεῖν ἐκέλευσα μήτ'

ὀξέως,

ὀξέως, μήτε πολύ. κατὰ δὲ τὴν δευτέραν τρί-
ψει συμμέτρῳ μὲν κατὰ σκληρότητά τε καὶ
μαλακότητα, βραχείᾳ δὲ κατὰ τὸ πλῆθος
ἅμα λίπει προμαλάξας, ἐκέλευσα βραχεῖ
πλείω δραμεῖν, οὐ μὴν ὀξύτερά γε τοῦ πρόσθεν.
ἐπὶ δὲ τῷ δρόμῳ, δηλονότι ταῖς ἀποθερα-
πευτικαῖς ὀνομαζομέναις ἐχρώμην τρίψεσιν.
ἐκέλευον δὲ περιπατεῖν αὐτῷ καθ' ἑκάστην
ἡμέραν, ἀλλὰ μετρίως ἀρξαμένῳ εἰς πλείω. κα-
τασκεπτόμενος τά τ' ἄλλα τῶν σκελῶν, καὶ
μάλιστα τὰς φλέβας, εἰ μὴ περιττότερον εὐρύ-
νοιντο διὰ τὴν τῶν σκελῶν εὐτροφίας. χαλεπὸν γὰρ
ἐστὶ, ῥευματικὸν καὶ βλαστώδη τῷ χρόνῳ
παρασκευάζειν, οὐκ ἄτροφα τὰ κῶλα. τού-
τῳ τε οὖν προσέχειν σε χρὴ τῷ γνωρίσματι,
καὶ εἰ θερμότερα περαιτέρω τοῦ προσήκοντος
γίγνοιτο τὰ σκέλη, καὶ εἰ κοπώδη τινὰ αἴσθη-
σιν ἔχοντα. μηδενὸς μὲν γὰρ τούτων τῶν ση-
μείων φανέντων, αὐξάνειν τε χρὴ τὸ πλῆθος
τοῦ περιπάτων τε καὶ τῶν δρόμων καὶ πιττοῦν
διὰ τρίτης. ὀφθέντος δὲ τινὸς αὐτῶν, ἀνάῤῥο-
πά τε σχηματίζειν ἐν τῇ κοίτῃ τὰ κῶλα, καὶ
τοῦ πλήθους ἁπάντων ὧν διῆλθον ἀφαιρεῖν.
ἐλάττω μὲν περιπατεῖν, ἐλάττω δὲ τρέχειν
κελεύοντα,

κελεύοντα, καὶ τῇ τρίψει κάτωθεν ἄνω, ὅταν
δὲ εὖ ταῦτα πράξαντι κατὰ τὴν φύσιν ἀκριβῶς ἔχῃ
τὰ σκέλη, πάλιν ἐπὶ τὴν ἐξ ἀρχῆς χρὴ χρῆσιν
τῶν βοηθημάτων ἰέναι βραχυτάταις αὐξήσεσι
χρωμένην, ἢ διὰ παντὸς ἐπὶ τῶν αὐτῶν καταμένον
τα. παρεμβάλλειν δὲ χρὴ καὶ τὰς στρογγύλας κα
λουμένας τρίψεις μέσας σκληρότητός τε καὶ μα
λακότητος. ἔσθ' ὅτε μὲν ἄνωθεν, ἐνίοτε δὲ ἐκ
τῶν κάτω μερῶν ἀρχομένους. καί που κεκονιμέ-
νοις τοῖς σκέλεσι, παραχέοντας ἔλαιον, οὕτω τρί
βειν. ἔστω δὲ κόνις ἡ καλουμένη λιπαρά. παρα-
γορεύουσι δ' οὕτως, ἐν ᾗ μήτε τραχὺ, μήτε
δριμύ. λεπτύνουσι γὰρ μᾶλλον, ἢ σαρκοῦ-
σιν ὅσαι τραχύτητος κισσηρώδους, ἢ δρι-
μύτητος νιτρώδους, ἢ ἁλμώδους μετέ-
χουσιν. ὅτῳ δὲ παχύτερα μὲν τὰ σκέλη, βρα
χίονες δὲ καὶ πήχεις ἰσχνοὶ, τούτῳ τὰ μὲν διὰ χει
ρῶν γυμνάσια παντὸς ἐπιτηδευτέον ἐστὶ, φυ-
λακτέον δὲ τὰ διὰ τῶν σκελῶν. αἵ γε μὴν τρί-
ψεις καὶ πιλώσεις ὁμοίως γινέσθωσαν, ὅσα τὰ
ἄλλα περὶ τῶν κατὰ τὰ σκέλη λέλεκται γυμνα
σίων. οὐ γὰρ μικρά τις ἐστὶν ἐν αὐτοῖς διαφορὰ,
τινῶν μὲν ἐσχάτως ἀρρώστων εἰς τὰς κινήσεις ὄν
των, εἰ καὶ μηδέπω τύχοιεν ἑβδομηκοντοῦται εἰς
τὴν ἡλι-

τὴν ἡλικίαν ὄντος· ἐνίων δὲ πολὺ ῥωμαλεω-
τέρων ἢ κατὰ τούσδε, γεγονότων ἔτη πλείω
ἢ π̄. τοὺς μὲν ἀσθενεστέρους αἰωρεῖν μᾶλλον, ἢ
περιπατεῖν † κελεύων κινήσεις. τοὺς δ᾽ ἰσχυρο- κελεύομεν.
τέρους, δι᾽ ἀμφότερα γυμνάσαντας, ἄξαντάς
τε πρὸς τὴν δευτέραν τρῖψιν, οὐχ ὁμοίως ἀμ-
φοτέρους, ἀλλ᾽ ἀεὶ τὸν ἀῤῥωστότερον θᾶττον. ἔ-
στω γάρ σοι τοῦτο τῶν κοινοτάτων παραγγελμά-
των, ἐπὶ μὲν ἀσθενοῦς δυνάμεως, ἀνατρέφειν
τὸ σῶμα πυκναῖς καὶ βραχείαις τροφαῖς. ἐπὶ δὲ
ἰσχυρᾶς, ἀραιαῖς καὶ πολλαῖς. ἐπεὶ μὲν οὖν καὶ
ταῦτα καὶ τἄλλα ῥᾶστον, ἐπίστασθαι δὲ γέρον-
τι διαφυλάττοντα τὴν ὑγείαν αὐτοῦ τῶν χαλεπω-
τάτων, ὥσπερ γε καὶ τῶν ἀνακομιζομένων ἐκ νό-
σου. καλεῖται δὲ ὑπὸ τῶν νεωτέρων ἰατρῶν τουτὶ
μὲν τὸ μόριον τῆς τέχνης ἀναληπτικόν, τὸ δὲ ἐπὶ
τῶν γερόντων, γηρωκομικόν, καὶ δοκοῦσιν αἱ δια-
θέσεις ἀμφοῖν οὐ κατὰ τὴν ἀκριβεστάτην ὑπάρ-
χειν ὑγίειαν. ἀλλ᾽ ἤτοι μέσαι τινὲς εἶναι νό-
σου τε καὶ ὑγείας, ἢ πάντως γε μὴ τῆς καθ᾽
ἕξιν, ἀλλὰ τῆς κατὰ σχέσιν, ὀνομαζομένης
ὑπ᾽ αὐτῶν ὑγείας. εἴτ᾽ οὖν νόσον, εἴτ᾽ οὖν νοσώδη
διάθεσιν, εἴτε μέσην ὑγείας τε καὶ νόσου διάθε-
σιν, εἴτε κατὰ σχέσιν ὑγείαν ὀνομάζειν χρὴ τὸ γῆρας,
οὐ

οὐ πάνυ τι τῶν τοιούτων ζητήσεων φροντίζον-
τας βωμολόχων προσερχομένων. ἐπίστασθαι
δὲ χρὴ τὴν κατάστασιν τοῦ τῶν γερόντων σώ-
ματος, ὅτι ἐπὶ μικροῖς αἰτίοις εἰς νόσον με-
θισταμένη, ὁμοίως τοῖς ἀναλαμβάνουσιν ἐκ νό-
σου τὴν ἀρχαίαν ὑγείαν, διαιτᾶν χρή. διόπερ
εἰπεῖν μὲν ῥᾴδιον, ἄμεινον εἶναι χρίεσθαι λίπει
μετ' ἀνατρίψεως ἕωθεν τὸν γέροντα. προση-
κόντως δὲ ἐργάσασθαι τοὔργον ἁπάντων χαλε-
πώτατον. ἥ τε γὰρ σκληροτέρα βραχὺ τρίψις
κοπώδης, ἥ τ' ἄγαν μαλακή, πλέον οὐδὲν ἐρ-
γάζεται, καθάπερ οὐδ' ἡ βραχεῖα παντάπα-
σιν. ἡ δέ γε πολλή, διαφορεῖ μᾶλλον, ἢ ἀνα-
τρέφει, καὶ μὴν καὶ τὸ χωρίον ἐν ᾧ γυμνοῦνται,
τοῦ γέροντος σῶμα ψυχρότερον μὲν ὄν, οὐ μό-
νον οὐδὲν ἐργάζεται χρηστόν, ἀλλὰ καὶ πυκνώ-
σει καὶ καταψύξει. θερμότερον δ' εἴπερ εἴη
τοῦ δέοντος, ἐν μὲν χειμῶνι πλέον ἢ προσήκει
τὸ σῶμα τοῦ γέροντος ἀραιότερον ἀποτελέσαν,
εὔψυκτον ἐργάσεται. θέρους δὲ διαφορήσει
τε καὶ καταλύσει τὴν δύναμιν αὐτοῦ. τοῖς μὲν
γὰρ καθ' ἕξιν ὑγιαίνουσιν, οὐδὲ τῶν ἰσχυρῶν αἰ-
τίων οὐδὲν ἀλλοιοῖ τὸ σῶμα. τοῖς γέρουσι δέ, καὶ
τὰ σμικρότατα, μεγίστην ἐργάζεται μεταβο-
λήν.

λὴν. οὕτω τοίνυν ἔχει κἀπὶ τῶν σιτίων
ποσότητός τε καὶ ποιότητος. καὶ γὰρ κἂν
τύχοις ἂν βραχύ τι τοῦ προσήκοντος ὑπερ-
βῶσιν οἱ γέροντες, οὐ σμικρὰ βλάπτονται, τῶν
νεανίσκων ἐπὶ μεγίστοις ἁμαρτήμασι βραχέα
βλαπτομένων. ἀσφαλέστερον οὖν ἐστι τοῖς ἀσθε-
νέσι γέρουσιν, ὀλίγα διδόναι τρὶς τῆς ἡμέρας,
ὡς Ἀντίοχος ὁ ἰατρὸς ἑαυτὸν διῄτα. γεγονὼς
γὰρ ἐτῶν πλείω τῶν π΄. προϊὼν δὲ καθ' ἑκά-
στην ἡμέραν εἰς τὴν ἀγορὰν ἐπὶ τὸ χωρίον ἐν
ᾧ τὸ συνέδριον ἦν αὐτῷ τῶν πολιτῶν. ἔστι δ' ὅ-
τε μακρὰν ὁδὸν ἀπιὼν ἐπισκέψεως ἀρρώστων
ἕνεκα. ἀλλ' εἰς μὲν τὴν ἀγορὰν ἀπὸ τῆς οἰκίας,
ἐβάδιζεν ὁδὸν ὡς τριῶν σταδίων, οὕτως δὲ καὶ
τοὺς πλησίον ἀρρώστους ἑώρα. πορρωτέρω δ' αὖ
ποτ' ἠναγκάσθη προσελθεῖν, τὸ μὲν ἐν δίφρῳ
βασταζόμενος ἐκομίζετο, τὸ δ' ἐπ' ὀχήματι
αἰωρούμενος. ἦν δ' αὐτῷ κατὰ τὴν οἰκίαν
οἴκημα ἐκ καμίνου θερμαινόμενον, ἔν γε τῷ
χειμῶνι, θέρους δὲ εὔκρατον ἔχον ἀέρα καὶ χω-
ρὶς τοῦ πυρός, ἐν τούτῳ πάντως ἀνετρίβετο,
καὶ χειμῶνος καὶ θέρους ἕωθεν, ἀποπατήσας
δηλονότι πρότερον. ἐν δὲ τῷ κατὰ τὴν ἀγο-
ρὰν χωρίῳ περὶ τρίτην ὥραν, ἢ τὸ μακρότερον

περὶ τετάρτην, ἤσθιεν ἄρτον μετὰ μέλιτος ἀττικοῦ, πλειστάκις μὲν ἑφθοῦ, σπανιώτερον δ' ὠμοῦ, καὶ μετὰ ταῦτα, τὸ μὲν τι συγγιγνόμενος ἑτέροις διὰ λόγων, τὸ δὲ καθ' ἑαυτὸν ἀναγινώσκων, ἕκτην ὥραν περιέτυχεν, μεθ' ἣν ἐτρίβετό τε κατὰ τὸ δημόσιον βαλανεῖον, ἐγυμνάζετό τε τὰ πρέποντα γέρουσι γυμνάσια, περὶ ὧν ἐπὶ τῆς ἰδέας ὀλίγον ὕστερον εἰρήσεται. κἄπειτα λουσάμενος, ἠρίστα σύμμετρον. πρῶτα μὲν, ὅσα λαπάττει τὴν γαστέρα προσφερόμενος, ἐφεξῆς δὲ ἰχθύων τὸ πλεῖστον, ὅσοι πετραῖοί τε καὶ πελάγιοι, κἄπειτ' αὖθις ἐπὶ τοῦ δείπνου, τῶν μὲν ἰχθύων ἐδωδῆς ἀπείχετο. τῶν δ' εὐχυμοτάτων καὶ δυσφθάρτων ἐλάμβανεν, ἤτοι χόνδρον μετ' οἰνομέλιτος, ἢ ὄρνιν ἐξ ἁπλοῦ ζωμοῦ. τούτῳ μὲν οὖν τῷ τρόπῳ γηροκομῶν ἑαυτὸν Ἀντίοχος, ἕως ἐσχάτου διετέλεσεν ἀπήρωτος, ταῖς αἰσθήσεσι καὶ τοῖς μέλεσιν ἄρτιος ἅπασι. Τήλεφος δὲ ὁ γραμματικὸς, ἐπὶ πλείονας μὲν ἐξήκει χρόνους Ἀντιόχου, σχεδὸν ἑκατὸν ἔτη βιοὺς, ἐλούετο δὲ τοῦ μηνὸς δὶς μὲν ἐν τῷ χειμῶνι, τετράκις δὲ ἐν τῷ θέρει, τρὶς δὲ ἐν ταῖς μεταξὺ τούτων ὥραις. ἐν αἷς δ' ἡμέραις οὐκ ἐλούετο περὶ τρίτην, ὥραν, ἠλείφετο μετὰ βραχείας ἀνατρίψεως.

ψεως, εἶτα χόνδρον ἡψημένον ἐν ὕδατι, μέλι μιγνὺς ὠμὸν ὅτι κάλλιστον ἤσθιε, καὶ τοῦτ᾽ ἤρκει μόνον αὐτῷ, τήν γε πρώτην. ἤριστα δὲ καὶ οὕτως. ἑβδόμης ὥρας, ἢ βραχύ τινι θᾶττον, λάχανα μὲν πρότερον προσφερόμενος, εἶθ᾽ ἑξῆς ἰχθύων, ἢ ὀρνίθων γευόμενος. ἐς ἑσπέραν δὲ μόνον ἄρτον ἤσθιε, διαβρέχων ἐν οἴνῳ κεκραμένῳ. ὥσπερ δὲ τοῖς παισὶν ὁ οἶνος ἐναντιώτατον ἐστὶν, οὕτω τοῖς γέρουσι χρησιμώτατον. ἔστι δὲ τῶν φύσει θερμοτέρων ὁποῖοι τῶν ἑλληνικῶν ἀριούσιός ἐστι καὶ ὁ λέσβιος, καὶ ὁ καλούμενος μυσιὸς, οὐκ ἐκ τῆς περὶ τὸν ἴστρον μυσίας, ἀλλ᾽ ἐκ τῆς ἑλλησποντίας ὀνομαζομένης, ἥτις ἐστὶν κατὰ τὴν ἡμετέραν ἀσίαν, ὁμοροῦσα περγάμῳ. τῶν δ᾽ ἐκ τῆς ἰταλίας, ὅ τε φαλερῖνος καὶ ὁ συρρεντῖνος. ἐφεξῆς δ᾽ αὐτῶν εἰσὶ, κατὰ μὲν τὴν ἰταλίαν ὅ τε τιβουρτῖνος, καὶ ὁ σιγνῖνος ἀμφότεροι παλαιωθέντες, ὡς νέοι γε ὄντες, οὐδ᾽ εἰς ἀνάδοσιν ὁρμῶσιν, οὔτ᾽ οὖρα κινοῦσιν, ἀλλ᾽ ἐπὶ πολὺ κατὰ τὴν γαστέρα μένουσι κλύδωνας ἐργαζόμενοι. δεύτεροι δ᾽ ἐπ᾽ αὐτοῖς, ἀδριανός τε καὶ σαβῖνος καὶ ἀλβανὸς καὶ γαβριανὸς καὶ τριφυλῖνος, ὅσοι τ᾽ ἀμιναῖοι κατὰ τὴν ἰταλίαν γεννῶνται, περί τε νεάπολιν καὶ κατὰ τὴν

θούσκων γῆν. κατὰ μὲν γε τὴν τοῦ σουρεντί-
νου δύναμιν, ὁ μύσιός ἐστι, κατὰ δὲ τὴν τοῦ φα-
λερίνου, τῶν τμωλιτῶν οἱ κάλλιστοι. Σαβῖνος δὲ
καὶ ἀδριανὸς, πιτυκαζηνός τε καὶ ἀριούσιος ἐοί-
κασι. τούτων οὖν μετρίως παλαιωθέντων, πί-
νειν χρὴ τοὺς πρεσβύτας, ὅσοι μὴ πάνυ γε κεφα-
λὴν ἰσχυρὰν ἔχουσιν. οἷς δ' ἰσχυρὰ, τούτοις φα-
λερῖνος τε καὶ σουρεντῖνος, ἀραιούσιός τε καὶ
λέσβιος, καὶ μύσιος καὶ τμωλίτης ἐπιτήδειοι.
δῆλον οὖν ὡς καθ' ἕκαστον ἔθνος, ἐκ τῶν εἰρημέ-
νων παραδειγμάτων, αἱρεῖσθαι τὸν ἐπιτηδειότα-
τον ἕκαστος δυνήσεται, σκοπὸν ἔχων ἐπὶ τῇ τῶν
γερόντων ἡλικίᾳ ἐν τῇ τῶν οἴνων δοκιμασίᾳ.
κατὰ μὲν τὴν σύστασιν, ἀεὶ τὸν λεπτότατον
αἱρεῖσθαι, κατὰ δὲ τὴν χρόαν, ὃν ὁ Ἱπποκράτης
εἴωθε κιῤῥὸν καλεῖν. δύναιτο δ' ἂν καὶ ξανθὸν
ὀνομάζειν αὐτόν. ἀγαθὸς δὲ καὶ ὁ ὠχρὸς ἐν τῷ
μέσῳ καθεστὼς, ξανθοῦ τε καὶ λευκοῦ. καὶ γὰρ
εἰ βουληθείης μῖξαι τὸν ξανθὸν οἶνον τῷ λευκῷ,
μικτὸν ἐξ ἀμφοῖν ὠχρὸν ἐργάσῃ, καὶ κραθεὶς
μεθ' ὕδατος, ξανθὸς τοιοῦτος γίνεται. παρὰ δὲ
τὸ πλέον ἢ ἔλαττον ὕδωρ ἐπεμβάλλειν, ἐνίοτε
μὲν ὠχρὸς, ἐνίοτε δὲ οἷον ὠχρόλευκος, ἢ ὠχρόξαν-
θος φαίνεται. θερμότατος μὲν οὖν ἐστι τῇ

χρόᾳ

χρόᾳ τῶν εἰρημένων οἴνων ὁ ξανθός, ἥκιστα δὲ θερμὸς ὁ λευκός. οἱ δ' ἐν τῷ μεταξὺ καθ' ὅσον ἂν ἑκατέρῳ πλησιάζουσι, τῆς ἐκείνου μετέχουσι δυνάμεως. ἓν μὲν οὖν τοῦτο μέγιστον ἀγαθὸν ἐξ οἴνου τοῖς γέρουσι παραγίνεται, τὸ θερμαίνεσθαι πάντ' αὐτῶν τὰ μόρια. δεύτερον δὲ τὸ διὰ οὔρων καθαίρεσθαι τὸν ὀρρὸν τοῦ αἵματος. διὸ καὶ κάλλιστος ἐπὶ γερόντων οἶνος, ὃς ἂν τοῦτ' ἐργάζεται μάλιστα, τοιοῦτος δ' ἐστὶν ὁ τῇ συστάσει μὲν λεπτός. οὖρα γὰρ οὗτοι κινοῦσι, τῇ χρόᾳ δὲ ξανθός. ἴδιον γὰρ τούτων τῶν θερμῶν ἱκανῶς οἴνων τὸ χρῶμα. διὸ κἂν πάνυ λευκοὶ τὸ κατ' ἀρχὰς ὦσι, παλαιούμενοι προσλαμβάνουσι τινὰ ξανθότητα, δι' ἣν ὕπωχροι μὲν τὸ πρῶτον, ὕστερον δὲ τελέως ὠχροὶ γίνονται, κἂν ἐπὶ πλεῖστον ἥκουσι χρόνου τελευτῶντες, ὠχρόξανθοι φαίνονται. τελέως γὰρ οὐχ οἷόν τε τοῖς λευκοῖς οἴνοις γενέσθαι ξανθοῖς. ὅσοι δὲ τῶν ὠχρῶν ἢ ξανθῶν, οἴνων παχεῖς εἰσιν, αἷμά τε γεννῶσιν οὗτοι καὶ τρέφουσι τὸ σῶμα. διὸ γένοιντ' ἂν ποτε καὶ αὐτοὶ χρήσιμοι τοῖς γέρουσι, καθ' ὃν δηλονότι χρόνον οὔτ' ὀρρώδες ὑγρὸν ἔχουσιν ἐν ταῖς φλεψί, καὶ δέονται θρέψεως περιττοτέρας. ὡς ἐπὶ τὸ πολὺ δὲ τῶν ἀρη-

τικῶν οἴνων χρήζουσιν, οἱ τὴν ἡλικίαν ταύτην ἄγοντες, διὰ τὸ πλεονάζειν καὶ αὐτοῖς ὑδατῶδες περίττωμα. τῶν δ' αὖθι πλεῖον ἐν τῇ γαστρὶ μενόντων οἴνων, οὐδέ ποτ' οὐδεὶς οἰκεῖος γέρουσι. τοιοῦτοι δ' εἰσὶν οἱ ἀπὸ τῆς Βιθυνίας ἀμιναῖοι, καὶ τῶν ἀπὸ τῆς ἰταλίας, ὁ μῦρσος καὶ σιγνῖνος, καὶ λιβυρτῖνος, ἕως ἂν ὦσι νέοι. ἀλλ' οὗτοι μὲν πάντες λευκοί, μέλανες δὲ ἄλλοι, καὶ παχεῖς ὅσοι στύφουσιν, ἐν τῇ γαστρὶ μένουσι χρόνῳ πολλῷ, καὶ κλύδωνας ἐργάζονται κατ' αὐτήν. ὥσπερ ὁ ἐν κιλικίᾳ μὲν συβάτης, ἐν ἀσίᾳ δὲ αἰγαωσίης τε καὶ περπερίνιος. ὅσοι δὲ χωρὶς τοῦ στύφειν μέλανές τε εἰσὶ καὶ παχεῖς, οἷος καὶ ὁ σκυβελίτης καὶ ὁ θηραῖος, ἧττον μὲν ἐν τῇ γαστρὶ μένουσιν. οὔρησιν δὲ οὐδ' αὐτοὶ κινοῦσιν, ἀλλ' ὑπέρχονται κάτω. διὸ καὶ προπίνουσιν αὐτοὺς, ἐδωδῆς σιτίων. ἀλλ' οὐδ' οὗτοι χρήσιμοι τοῖς γέρουσιν, οὔτε προπίνειν, οὔτε πολὺ μᾶλλον ἐν ἑτέρῳ καιρῷ προσφέρεσθαι, καθ' ὅτι μηδ' ἄλλο μηδὲν τῷ γέροντι παχύχυμον. ἐμφράττεται γὰρ ἐξ αὐτῶν ἧπάρ τε καὶ σπλὴν καὶ νεφροί, κἀντεῦθεν οἱ μὲν ὑδεριῶσιν, οἱ δὲ λιθιῶσι τῶν ὑπὲρ πλέον αὐτοῖς χρησαμένων γερόντων. εἴπερ οὖν ἐθέλοι μετὰ τὸ λουτρὸν οἴνῳ χρήσασθαι γλυ-

κεῖ

κεῖ τῶν πρεσβυτέρων τις, ἐδηδοκότι μὲν ἕωθεν αὐτῷ, καθότι τὸν Ἀντίοχον ἔφην πράττειν, ἄριστος ὁ φαυστιανὸς φαλερῖνος. ἐκείνου δ' ἀποροῦντι, τῶν ὁμοίων τις, ὅμοιοι δ' ἂν εἶεν οἱ γλυκεῖς τε ἅμα καὶ ὠχροὶ κατὰ χρόαν. ἐφεξῆς δὲ τούτοις ὅ, τε θηραῖος καὶ ὁ κυρηναῖος. οὐ κωλύω δὲ οὐδὲ τοῖς ἐσκευασμένοις διὰ μέλιτος οἴνοις χρῆσθαι, καὶ μάλιστα ὅσοις τῶν γερόντων ὑποψία τις ἐστὶν ἐν νεφροῖς λίθων γενέσεως, ἢ καὶ ποδάγρα τις, ἢ ἀρθρῖτις ὡς ἐνοχλεῖν. τὸν δ' οἶνον ἐπὶ τῆς τοιαύτης συνθέσεως, ἄριστον εἶναι σαβῖνον, ἢ τινὰ τῶν ὁμοίων. ἐπεμβάλλεται δὲ αὐτῷ πετροσέλινον, καὶ μόνον ἀρκεῖ τούτοις τοῖς ἀρθριτικοῖς. ἐπὶ δὲ τῶν λιθιώντων, καὶ τῆς βετονίκης τι πόας μίγνυται, καὶ κέστρου τοῦ παρὰ τοῖς κελτοῖς γεννωμένου. καλοῦσι δὲ τὴν βοτάνην ταύτην, σαξίφαγον. ἔνιοι δὲ πολυεργότερον σκευάζοντες τὸ φάρμακον, ἐπεμβάλλουσι καὶ ναρδόσταχυν. εἰσὶ δὲ καὶ ἄλλα τινὰ οὔρησιν κινεῖν δυνάμενα. ἀλλὰ τό γ' ἁπλοῦν πόμα, δι' οἴνου καὶ μέλιτος οἱ πολλοὶ συντιθέασι, πηγάνου τε καὶ πεπέρεως ἔχον ὀλίγον. εἰ δὲ καὶ προεδηδοκὼς εἴη, πρὶν λούσασθαι καὶ ἡ γα-

στὴρ αὐτοῦ μηδὲ μιᾶς βοηθείας χρήζει, τῶν λευκῶν καὶ ὀλιγοφόρων οἴνων πίνειν, καὶ μετὰ τὸ λουτρόν. ὅσοι δὲ παχεῖς καὶ γλυκεῖς καὶ μέλανες, ὡς ἐμφράττοντας τὰ σπλάγχνα, τοὺς τοιούτους ἅπαντας φεύγειν προσήκει. ἀλλ' αἱ μὲν ἀπὸ τῶν οἴνων ἐμφράξεις μέτριαι, τὰς δ' ἀπὸ τῶν ἐδεσμάτων ὅσα γλίσχρον ἢ παχὺν ἐργάζεται χυμόν, οὐ ῥᾴδιον ἰᾶσθαι, διόπερ οὐ χρὴ πλεονάζειν τοὺς γέροντας οὔτε χόνδρων, ἢ πυρῶν, ἢ ᾠῶν, ἢ κοχλιῶν, ἢ βολβῶν, ἢ φακῆς, ἢ χοιρείων κρεῶν ἐδωδῇ. πολὺ δὲ δὴ μᾶλλον ἐν ταῖς τῶν ἐγχελύων, ἢ ὀστρέων, ἢ ὅλως τῶν σκληρὸν καὶ δυσκατέργαστον ἐχόντων τὴν σάρκα. διὰ τοῦτο οὖν οὐδὲ τῶν ὀστρακοδέρμων οὐδέν, ἢ σελαχίων, ἢ θυννῶν, ἢ ὅλως τῶν κητώδων, ἢ τῶν κρεῶν τῶν ἐλαφείων, ἢ αἰγείων, ἢ βοείων, ἢ ταῦτα μὲν οὐδ' ἄλλῳ τινὶ χρήσιμα. προβάτεια δὲ νέοις μὲν ἐστὶν οὐ φαῦλον ἔδεσμα, γέρουσι δὲ οὐδὲ ταῦτα, καὶ πολὺ δὴ μᾶλλον ἔτι τὰ τῶν ἀρνῶν. ὑγρὰ γάρ ἐστι καὶ βλεννώδη καὶ γλίσχρα καὶ φλεγματώδη. τά γε μὴν τῶν ἐρίφων οὐκ ἀνεπιτήδεια γέρουσι, καὶ τῶν ἰχθύων ὅσα μὴ καθ' ἕλη καὶ ποταμοὺς, ἢ λίμνας διαιτᾶται. τὰ δὲ ταριχευθέντα πάντα τῶν προσφάτων ἀμείνω, χρὴ

νω. χρὴ τοίνυν ὥσπερ εἴρηται μάλιστα μὲν ἀπέ-
χεσθαι τῶν ἐμφραττόντων ἐδεσμάτων. εἰ δ'
ὑπ' ἀνάγκης ποτὲ χρήσασθαι συμβαίη πλείο-
σιν αὐτοῖς, αὐτίκα προσφέρεσθαι τὸ διὰ τῆς κα-
λαμίνθης φάρμακον, ὑπὲρ οὗ τῆς συνθέσεως
ἔμπροσθεν εἴρηκα κατὰ τόδε τὸ τέταρτον
γράμμα. μὴ παρόντος δὲ αὐτοῦ, τὸ διὰ τῶν τριῶν
πεπέρεων χρηστέον. εἰ δὲ μηδὲ τοῦτο παρείη, κό-
πτοντας δὲ καὶ διατάττοντας ἀκριβῶς ὡς χνοώ-
δες γενέσθαι πέπερι λευκόν, ἅμα τε τοῖς ὄ-
ψοις ἐσθίειν, ἐπιπάττειν τε τῷ ποτῷ, καὶ κρόμ-
μυα δὲ ἐσθίειν τηνικαῦτα συμφέρει, κἂν εἰ τού-
τῳ συνήθες εἴη, καὶ σκόροδον, καὶ τὴν διὰ τῶν
ἐχιδνῶν ἣν καλοῦσι θηριακὴν ἀντίδοτον, ἐπὶ
τῶν γερόντων οὐ κακῶς χρῷτο, καὶ μάλιστα ὅ-
ταν ἐν τοῖς ἐμφράττουσιν ἐδέσμασιν, αὖθις τῶν
ἐμφραττόντων φθάσει προσενεχθῆναι. κάλλι-
στη γὰρ ἡ ἀπὸ τοῦ θηριακοῦ φαρμάκου βοήθεια
τηνικαῦτα γίνεται, καὶ γαστρὸς ἤδη τοῖς τοιού-
τοις ὑπαχθείσης. χρησιμώτατον ἂν εἴη διδό-
ναι τῇ ὑστεραίᾳ τὸ διὰ τῶν ἐχιδνῶν. οὐδὲν δὲ ἧτ-
τον αὐτοῦ τὴν ἀμβροσίαν τε καὶ ἀθανασίαν
ὀνομαζομένην, ὅσα τ' ἄλλα διὰ τῶν εἰρημένων
ἀρωμάτων σύγκειται φάρμακα. τὸ γε μὴν

ἀκριβῶς ἑαυτῷ προσέχοντι γέροντι, φαρμάκου μὲν
οὐκ ἄν ποτε γένηται χρεία τοιούτου. δεηθέντι δὲ ἐνίο
τε λεπτυνούσης διαίτης, ἀρκέσει τὰ λελεγμέ
να δι' ἑτέρου γράμματος ἰδία, καθὸ περὶ τῆς λε
πτυνούσης διαίτης ὁ λόγος ἡμῖν ἐγένετο. πρόδη
λον δ' ὅτι καὶ τῶν ἄρτων, τοὺς μήτ' ἐνδεῶς ἔχον-
τας ἁλῶν ἢ ζύμης, ἢ φυράσεως, ἢ ὀπτήσεως ἐ-
σθίειν χρή, μήτε τὴν ἐπαινουμένην ὑπὸ πάν-
των σεμίδαλιν, ἢ τὰ δι' αὐτῆς πέμματα. καὶ
γὰρ δύσπεπτα πάντα, καὶ κακόχυμα. καὶ σπλάγ
χνων ἐμφρακτικά, καὶ εἴ γε μὴ διὰ τοῖς διὰ βουτύ
ρου καὶ σεμιδάλεως σκευαζομένοις πλακοῦσιν,
ἐμίγνυτο μέλιτος δαψιλές, οὐδὲν ἂν ἦν ἔδεσμα
πολεμιώτερον ἀνθρώποις πᾶσιν, οὐ μόνοις τοῖς
πρεσβύταις. ἀλλὰ τί δεῖ τοῖς βλαβεροῖς τὸ
χρήσιμον μιγνύειν, ἐνὸν αὐτῷ μόνῳ χρῆσθαι τῷ μέ
λιτι, τοῦτο μὲν ἀφεψῶντα, τοῦτο δὲ σὺν ἄρτῳ λαμ
βάνοντα πρὶν ἑψηθῆναι. προνοητέον δὲ τῆς κα
τὰ τὸν ἄρτον ἀρετῆς μᾶλλον, ἢ τῆς κατὰ τὸ μέ
λι. βέλτιον μὲν γὰρ ἂν τὸ μέλι τοιοῦτον εἴη τὴν
ἰδέαν καὶ τὴν δύναμιν, οἷον τὸ ἀττικόν. εἰ δὲ
μὴ τοιοῦτον ἔχοι μέν, ἀλλὰ παντὶ μέλιτι χρη-
στέον ἐστί, πλὴν τῶν δυσωδῶν, ἢ ἐν ὅσοις αἰσθη-
τῶς κηροῦ ποιότης ἐμφαίνεται, καὶ πολὺ δὴ μᾶλ
λον

λον εἴ τινος ἑτέρας ἀλλοκότου. τῶν δ' ἄρτων ὁ μὲν τοιοῦτος οἷον ἀρτίως εἶπον, οὐ μόνον οὐδὲν ἀγαθὸν ἐργάζεται κατὰ τὸ σῶμα τῶν γερόντων, ἀλλὰ καὶ βλαβερώτατός ἐστιν, καὶ μάλιστα ὅταν ᾖ καθαρώτερος. ὁρῶ δὲ τοῖς ἀθληταῖς αὐτὸν ἐπίτηδες σκευαζόμενον. ἀλλ' ἐκείνοις μὲν εἰς ὅπερ ἐπιτηδεύουσιν, ἁρμόττει. γέροντι δὲ εἰ μὴ πολὺ μὲν ἁλῶν ἔχοι, πολὺ δὲ ζύμης, ὠπτημένος δ' ἀκριβῶς εἴη, παχὺν ἐργάζεται καὶ γλίσχρον χυμόν. ὅσον οὐδ' ἄλλως μὲν ἀγαθός ἐστιν ἐπὶ πλέον αὐξανόμενος. ἀτὰρ οὖν οὐ τὰς καθ' ἧπάρ τε καὶ σπλῆνα καὶ νεφροὺς ἐμφράξεις ἐργάζεται, καὶ μάλιστα ὅταν φύσει στενότερα τῶν ἐπὶ τούτοις τοῖς σπλάγχνοις ἀγγείων ἐστὶ τὰ πέρατα. καθάπερ γὰρ ἐπὶ τῶν ἐκτὸς τούτων φλεβῶν, ἃς ἐναργῶς ὁρῶμεν, οὐ σμικρὰ διαφορὰ φαίνεται κατὰ τὸ εὖρος, ἄλλου τε πρὸς ἄλλον ἄνθρωπον, καὶ καθ' ἕκαστον ἐν τοῖς μορίοις, οὕτως εἰκὸς ἔχειν κἀπὶ τῶν ἔνδον. ἀλλ' οὐχ οἷόν τε γνῶναι τὴν διαφορὰν πρὸ τῆς πείρας. λέγω δὲ πεῖραν, ἣν ἐφ' ἑκάστῳ τῶν προσφερομένων ἔνεστι ποιεῖσθαι. γέροντα γοῦν τινὰ γεωργικὸν ἔγνωμεν, ἔτη πλείω ρ΄. βιώσαντα κατ' ἀγρὸν, ᾧ τὸ πλεῖον τῆς τροφῆς αἴγειον ἦν γάλα,

ποτὲ

ποτὲ μὲν αὐτίκα λαμβανόμενος ἄρτου θρυμ-
μάτων ἐν αὐτῷ διαβρεχομένων. ἔστιν ὅτε δὲ
καὶ μέλιτος ἐμίγνυε, καί ποτε ἥψει, ἐμβάλ-
λων ἀκρέμονας θύμων ἅμα τοῖς ἄρτοις. ἀλλὰ
τοῦτον γε ὡς μιμησάμενος, ᾤετο γὰρ αἴτιον αὐ-
τῷ τὸ γάλα τῆς πολυχρονίου ζωῆς γεγονέναι, διὰ
παντὸς ἐβλάβη, καὶ κατὰ πάντα τρόπον προσφο-
ρᾶς. ἐβαρύνετο γὰρ αὐτῷ τὸ στόμα τῆς γαστρὸς,
καὶ μετὰ ταῦτα τὸ δεξιὸν ὑποχόνδριον ἐ-
τείνετο. καὶ ὡς ἕτερος ὁμοίως ἐπιχειρήσας χρή-
σασθαι τῷ γάλακτι, τῶν μὲν ἄλλων οὐδὲν ἐμέμ-
φετο. καὶ γὰρ ἔπεττε καλῶς αὐτὸ, καὶ οὔτε
ὀξυρεγμία τις, ἢ ἐρυγὴ κνισώδης, ἢ πνευμά-
τωσις, ἢ βάρος ἐπεγίνετο καθ' ὑποχόνδριον,
τῇ ἡμέρᾳ δ' ἑβδόμῃ μετὰ τὴν ἀρχὴν ἐναργῶς
ἔφη τοῦ ἥπατος αἰσθάνεσθαι βαρυνομένου.
δοκεῖν γὰρ ἑαυτῷ κατὰ τὸ δεξιὸν ὑποχόν-
δριον ἐγκεῖσθαί τι, καθάπερ λίθον ὡς κατα-
σπᾶσθαί τε τὰ ὑποκείμενα καὶ μέχρι κλει-
δὸς ἀνήκειν τὴν τάσιν. εὔδηλον οὖν ὅτι τού-
τῳ μὲν ἐνεφράττετο τὸ ἧπαρ, ἐπνευματοῦτο δὲ
θατέρῳ. καὶ μὲν δὴ καὶ ἄλλον γάλακτος χρήσει
πολυχρονίᾳ λίθον γεννήσαντα κατὰ τοὺς νε-
φροὺς οἶδα, κατά τινα ἕτερον ἀκλέσαντα καὶ

βλαβέντα

βλαβέντα ἅπαντας ὀδόντας. τοῦτο μὲν οὖν καὶ ἄλλοις ἐγένετο πολλοῖς τῷ αὐτῷ γάλακτι μικρῶς διαιτηθέντων. ἀλύπως δ᾽ ἕτεροι διὰ παντὸς ἐχρήσαντο τῷ γάλακτι, καὶ μετ᾽ ὠφελείας μεγίστης. ἄλλοι δὲ παραπλησίως τῷ κατ᾽ ἀγρὸν βιώσαντι πλείω τῶν ἑκατὸν ἐτῶν ὡς ἔφην. ὅταν γὰρ ἥ τε ποιότης αὐτοῦ τῇ τοῦ χρωμένου φύσει μηδὲν ὑπεναντίον ἔχῃ, τῶν τε σπλαγχνῶν εὐπετεῖς αἱ διέξοδοι, διά τε τὴν τῶν ἀγγείων εὐρύτητα ὦσι, τῶν μὲν ὠφελίμων ἀπολαύουσιν οὗτοι, μοχθηροῦ δ᾽ οὐδενὸς πειρῶνται. τὰ δ᾽ ἐκ τοῦ γάλακτος ἀγαθὰ, λέλεκται καὶ τοῖς ἔμπροσθεν ἰατροῖς. ὑπαγωγὴ μετρία γαστρὸς, εὐχυμία τε καὶ τρέψις, οὐ βραχεῖα συντελούσης, εἰ ταῦτα καὶ τῆς νομῆς τῶν ζώων, ὧν μέλλεις χρήσασθαι τῷ γάλακτι, καίτοι γ᾽ ἀμελοῦσιν ἔνιοι παντάπασι τῆς νομῆς, ὡς ἤτοι μηδὲν, ἢ βραχύτατον εἰς ἀρετὴν γάλακτος συντελούσης. ἀλλ᾽ ἐναργῶς γε θεώμεθα τὰ νεμηθέντα τῶν ζώων ὧν μέλλομεν χρήσασθαι τῷ γάλακτι, ἢ σκαμμωνίαν, ἢ τῶν τιθυμάλλων τινὸς καθαρτικὸν ἔχοντα τὸ γάλα. δῆλον οὖν ὡς καὶ δριμὺ καὶ ὀξὺ καὶ αὐστηρὸν ἐπὶ ταῖς μοχθηραῖς ἔσται νομαῖς, ἐξομοιούμενον ἀεὶ τῇ φύσει τῶν

πόας,

πόας, καὶ διὰ τοῦτο καὶ τοῖς πρὸ ἡμῶν ἰατροῖς
ἐκ τῆς πείρας διδαχθεῖσιν, εἴρηνταί τινες ἀγα-
λακτονομαί. προσαγορεύουσιν γὰρ οὕτως αὐ-
τάς, ὑπὲρ ὧν καὶ ἡμεῖς ἑτέρωθι διερχόμεθα. νῦν
δ' ἀρκεῖ τό γε τοσοῦτον ἐπίστασθαι περὶ αὐτῶν, ὡς
οὔτε δριμείας, οὔτ' ὀξείας, οὔτ' αὐστηρὰς πάνυ
χρὴ τὰς τροφὰς εἶναι τῶν ζώων, ὧν τῷ γάλα-
κτι μέλλομεν ὡς εὐχυμοτάτῳ χρῆσθαι. καὶ μὴν
καὶ ὅτι κατὰ τὴν ἡλικίαν ἀκμάζον εἶναι χρὴ κα-
τὰ τὴν ἕξιν τοῦ σώματος ἄμεμπτον τὸ ζῶον, εὔ-
δηλον δήπου κἂν ἐγὼ μὴ λέγω. κάλλιον γε
τὸ μὲν αἶγα, τὸ δ' ὄνον εἶναι. χρῆσθαι δὲ τῷ γά-
λακτι παρὰ μέρος ἑκατέρου. λεπτότερον μὲν
γάρ ἐστι καὶ ὀῤῥωδέστερον τὸ τῆς ὄνου, σύμμετρον
δὲ τῷ πάχει τὸ τῆς αἰγός, ὥστε τοῦτο μὲν ἀναθρέ-
φειν μᾶλλον εἰ τούτου χρεία. τὸ δ' ὄνειον ἀσφαλέ-
στερον πάντη. καὶ γὰρ εἰ μόνον ποτὲ λαμβάνοιτο
ξὺν ἄρτῳ, καὶ ὑπέρχεται θᾶττον, καὶ ἥκιστά ἐστι
φυσῶδες, οὐ τυροῦταί τε κατὰ τὴν γαστέρα, καὶ
μάλισθ' ὅταν ἁλῶν καὶ μέλιτος προσλάβῃ.
χρὴ δὲ καὶ τούτου καὶ τῆς ἄλλης ἁπάσης ὕλης
τῶν βοηθημάτων τὰς δυνάμεις ἰδίᾳ προμε-
μαθηκέναι τὸν μέλλοντα χρήσασθαι καλῶς,
ἵνα μὴ πολλάκις ἀναγκαζώμεθα περὶ αὐτῶν

λέγειν

λέγειν τὰ αὐτά. καὶ νῦν γέ μοι δοκῶ μακρότερον, ἢ ὡς τοῖς γέρουσι προσήκει διεληλυθέναι, περί τε γάλακτος καὶ οἴνων. ἄμεινον γὰρ ἦν εἰπόντα τὴν ἐξ αὐτῶν ὠφέλειαν τοῖς γέρουσι γινομένην, ἐπὶ τὴν τῆς ὕλης ἐκλογὴν ἀναπέμψαι τὸν ἤδη μεμαθηκότα τάς τε κοινὰς δυνάμεις καθ' ἑκάτερον αὐτῶν, καὶ τὰς ἐν μέρει διαφοράς. ἐπὶ μὲν τῶν οἴνων εἰπόντα τὰς διαφοράς, ὅτι θερμοτέρους τε καὶ οὐρητικωτέρους ἀμείνους εἶναι τοῖς γέρουσιν. ἐπὶ δὲ τοῦ γάλακτος, ὡς οὔτε πᾶσι δοτέον, ἀλλὰ μόνοις, ὅσοι γε πέττουσιν αὐτὸ καλῶς καὶ συμπτώματος οὐδενὸς αἰσθάνονται κατὰ τὸ δεξιὸν ὑποχόνδριον. ἐπεὶ δ' ἐστὶν ὅτε διὰ τὴν τῶν πολλῶν ὀλιγωρίας οὐχ ὑπομενόντων ἀναγινώσκειν τὰ βιβλία, δι' ὧν ἐπὶ πλέον ὑπὲρ τῆς τῶν βοηθημάτων ὕλης λέλεκται, μηκύνειν ἀναγκαζόμεθα πολλάκις, εἰκότως ἂν ἡμῖν καὶ νῦν τις συγγνοίη, τῷ τρόπῳ τῆς διδασκαλίας οὐ κατὰ τὴν ἀκριβῆ βραχυλογίαν ἐπὶ ταῖς καθόλου μεθόδοις προερχομένην. ἰστέον γε μὴν, ὡς ἀδύνατόν ἐστιν ἀμέμπτως χρήσασθαι ταῖς γραφομέναις ὕλαις, ἐκ μόνων τῶν τοιούτων λόγων οἵους καὶ νῦν εἶπον, ὑπὲρ οἴνου τε καὶ γάλακτος. ἀλλὰ χρὴ τὸν

ἄριστα

ἄριστα μεταχειριούμενον αὐτάς, ἰδίᾳ πρότερον ὑπὲρ ἑκάστης μεμαθηκέναι τὸν οἰκεῖον λόγον, ἐν ᾧ τήν τε κοινὴν τῆς ὕλης δύναμιν ἐπισκεπτόμεθα, καὶ τὰς κατὰ μέρος ἐν αὐτῇ διαφορὰς ἄχρι τῶν ἐσχάτων εἰδῶν. οὐδὲ περὶ τῶν ἄλλων ἁπάντων ὅσα χρὴ γινώσκεσθαι τῷ μέλλοντι προνοήσασθαι γέροντος, ἄμεινον ἐν τῇδε τῇ πραγματείᾳ διέρχεσθαι μακρῶς, ἀλλ' ἀρκεῖ ὥσπερ ἐπὶ ἐνίων ὅσα μάλιστα ἐστὶ χρήσιμα τοῖς πρεσβύταις, οὕτως εἰπεῖν ὡς νῦν εἴρηται περὶ γάλακτος καὶ οἴνου. περὶ δὲ ἐνίων ἔτι βραχύτερον ἢ κατὰ ταῦτα διελθεῖν, ὥσπερ γε καὶ περὶ ἄλλων ὅλως μηδὲν εἰπεῖν. καίτοι τοῦ γε μηκύνειν βουλομένῳ δυνατόν ἐστιν ἁπάντων μνημονεῦσαι ὅσα πλεονάζει τοῖς γέρουσιν ὧδέ πως λέγοντι. κάλλιον δὲ καὶ περὶ τῶν ἄλλων διελθεῖν ὅσα τοῖς πλείστοις τῶν γερόντων γίνεται. βράγχοι, καὶ κόρυζαι, καὶ λίθων γενέσεις ἐν νεφροῖς, ἀρθρίτιδές τε καὶ ποδάγραι, καὶ ἄσθματα, καὶ τἄλλα ὅσα τοιαῦτα. πρὸς μὲν οὖν τοὺς βράγχους τε καὶ τὰς κορύζας, δίαιταν μὲν τήνδε, φάρμακα δὲ τάδε προσφέρεσθαι χρή. πρὸς δὲ τὰς τῶν λίθων γενέσεις ταῦτα, καθ' ἕκαστον τῶν ἄλλων οὕτως ἐπερχόμε-

νος,

νος, ἐπιμελὴς εἶναι τις δόξῃ, καὶ περιττὸς εἰς ἐπιστήμην γηρωκομικήν. ἀλλ' ὥσπερ οὐδὲν τούτων χρὴ γράφειν ἐν συγγράμματι γηρωκομικῷ, μεταφέρειν γε δυναμένων αὐτὰ τῶν γεγυμνασμένων ἐν ταῖς τῶν νοσημάτων θεραπείαις, οὕτως αὖ πάλιν οὐδ' ἐπὶ μόνοις τοῖς κοινοῖς παύεσθαι. προειπόντα δ' αὐτά, προσθεῖναι τινὰ τῶν κατὰ μέρος, ἃ μάλιστ' ἐστὶν οἰκεῖα τῷ προκειμένῳ σκέμματι, καθάπερ ἡμεῖς ἐποιήσαμεν. ἐπειδὴ γὰρ ἐδείχθη τὸ γῆρας ἐν τοῖς περὶ κράσεων ὑπομνήμασιν ὁμολογουμένως μὲν ψυχρόν, οὐχ ὁμολογουμένως δὲ ξηρόν, ἐνίων ὑγρὸν αὐτὸ φάντων εἶναι, προσήκει δήπου λαβόντας ὑπόθεσιν, εἰς τὸ γηρωκομικὸν μέρος τῆς τέχνης, ὃ νῦν ἡμῖν πρόκειται τὰ δειχθέντα περὶ τῆς κράσεως αὐτοῦ, τὸν μὲν σκοπὸν αὐτῶν τῶν πραγμάτων, ἀπ' ἐκείνης λαβεῖν. ἐπελθεῖν δ' ἔνια τῶν κατὰ μέρος, τὰ μέν, ἕνεκα τοῦ γυμνάσαι τὸν μαθητήν. τὰ δ' ὡς παραδείγματα πρὸς τὴν τῶν οὐκ εἰρημένων εὕρεσιν γενησόμενα, διὰ τὸ μὴ πάντως οὕτως εἶναι συνετόν, ὡς ἐκ μόνου τοῦ καθόλου γνωσθέντος, εὑρίσκειν τὰ κατὰ μέρος, ἀλλὰ τοῦ ὑφηγήσαντος ἐπ' αὐτὰ προσδεῖσθαι. γεγυμνασμέ-

νος γάρ τις τὸν λογισμὸν, ἀκούσας τὸ τοῦ γέροντος σῶμα, κατὰ μὲν αὐτὰ τὰ μόρια ψυχρὸν καὶ ξηρὸν, ἐμπίπλασθαι δὲ ῥᾳδίως ὀῤῥωδῶν τε καὶ φλεγματωδῶν περιττωμάτων διὰ ἀῤῥωστίαν τῆς δυνάμεως, ἐξοχετεύειν μὲν ταῦτα πειράσεται. τὰ στερεὰ δ' αὐτὰ τοῦ σώματος μόρια θερμαίνειν τε καὶ ὑγραίνειν. ὅσοι δ' ἐκ τοῦ τῶν περιττωμάτων πλήθους ἀπατηθέντες, ἀδιορίστως ἀπεφήναντο τὴν τῶν γερόντων κρᾶσιν ὑπάρχειν ὑγρὰν, οὗτοι περὶ τὸν πρῶτον εὐθέως ἐσφάλησαν σκοπὸν, ἡγούμενοι χρῆναι ξηραίνειν τὰ πρεσβυτικὰ σώματα. τῶν τε οὖν ἐδεσμάτων ὅσα ξηραντικὰ δίδοασι μᾶλλον. οἷον ἐν μὲν τοῖς λαχάνοις τὴν κράμβην, πρὸ τῆς μαλάχης καὶ βλίτου καὶ τοῦ λαπάθου, καὶ τῆς ἀτραφάξυος, καὶ τῆς θριδακίνης. ἐν δὲ τοῖς ὀσπρίοις τὴν φακῆν πρὸ πτισάνης, καὶ τὸν κέγχρον, πρὸ τοῦ κυάμου, καὶ τὸν ἔλυμον πρὸ τῆς ζειᾶς. ἐν δὲ τοῖς καρποῖσιν ἀμύγδαλα καὶ τερμίνθου σπέρμα μᾶλλον, ἢ κολοκύνθης τε καὶ σικύων, πέπονα καὶ κοκκύμηλα, καὶ μόρα. κρεῶν δὲ τὰ τῶν ἀγρίων ζώων μᾶλλον, ἢ τὰ τῶν ἡμέρων, καὶ τὰ ταριχηρὰ τῶν προσφάτων. ἐν

ὅλῃ

ὅλῃ τε τῇ διαίτῃ φεύγουσι μὲν ὧν ἡ δύναμις ὑγρά, προαιροῦνται δὲ διδόναι τὰ ξηραίνοντα. καίτοι γε τοὐναντίον ἅπαν ἐστὶν ἀληθές, ὠφελουμένων ἐναργῶς τῶν γερόντων, ἀπὸ τῶν ὑγραινόντων ἐδεσμάτων. ἐπεὶ δ' ἐξ αὐτῶν ἔνια ψυχρὰ ταῖς κράσεσιν ἐστί, καὶ διὰ τοῦτο φλέγμα γεννῶσιν ἐν τῇ γαστρί, καὶ κατὰ τὰς πρώτας φλέβας. ἐντεῦθεν οὖν ἔδοξαν εἶναι, βλαβερὰ τοῖς μήτε τὴν ὅλην κρᾶσιν ἐπισταμένοις τῶν γερόντων, μήτε τὸ κεφάλαιον τῆς διαίτης ὁρῶσιν. οὔτε γὰρ ἔλαιον αὐτούς, οὔτε λουτρὰ θερμὰ ποτίμων, οὔτ' οἴνου πόσις ὠφελεῖ, μὴ δεομένους ὑγραίνεσθαι, καὶ μὴν καὶ τὸ μέτρια κινεῖσθαι, καὶ τὸ χρῄζειν ὕπνων, ἱκανὰ μαρτύρια τοῦ σκοποῦ τῆς διαίτης, ὥστε καὶ εἴ ποτε φλέγματος γεννηθέντος, ἐξ ἀνάγκης ἑλοίμεθά τι τῶν τεμνόντων αὐτό, μετεῖναι χρὴ ταχέως ἐπὶ τὴν ὑγραίνουσαν δίαιταν. οὕτως δὲ κἂν διὰ ὑποψίαν ἐμφράξεως ἐπί τι τῶν ἐκφραττόντων ἐδεσμάτων ἢ φαρμάκων ἀφικώμεθα, ὅ τε τὰ θρέψαντα τῶν σιτίων ὑγρᾶς εἶναι κράσεως, οὐ χρὴ παντάπασιν οὐδὲ κατ' ἐκείνην αὐτὴν ἀρκεῖναι τὴν ἡμέραν. πολὺ δὲ δὴ μᾶλλον ἐπὶ τῆς ὑστεραίας ἔχεσθαι προσήκει τοῦ σκοποῦ τόν τε χόνδρον ἅμα τῷ μέλιτι διδόντας,

ἢ ὄξους αὐτῷ μιγνύντας, ὅταν ὡς πτισάνην σκευάζομεν, δι᾽ οἰνομέλιτος ἢ οἴνου φαλερίνου προσφέρεσθαι κελεύοντας, ἢ τῷ γάλακτι χρωμένους ὡς προεῖπον. ἢ πτισάνην καλῶς ἑφθὴν, πεπέρεως ἀκριβῶς χνοώδους ἐπεμβάλλοντας. οὕτως δὲ καὶ πέπειρα σῦκα πρὸ τῆς ἄλλης ὀπώρας αἱρετέον ἐστὶν, ἐπεὶ κατὰ τὸν χειμῶνα τὰς ἰσχάδας ἄρτον τε παρεσκευασμένον, ὡς εἶπον, ἢ μετὰ μέλιτος, ἢ μετ᾽ οἰνομέλιτος, ἢ μετά τινος οἴνου τῶν ἐπιτηδείων. ὡς παραδείγματα γὰρ ἕνεκα σαφηνείας λέγεται αὐτὰ τάδε, πρὸς ὃ καὶ σὺ ἀναγνόντας αὐτά, δυνάσθαι κρίνειν τὴν ὕλην ὁμοίως ἀποβλέποντας εἰς τὸν καθόλου σκοπὸν, ὃν γὰρ διὰ θερμαίνειν τε καὶ ὑγραίνειν ἔφην κεῖσθαι. ὅτι δὲ τά τε φλεγματώδη καὶ ὀρρώδη περιττώματα, κατὰ τὸ τῶν πρεσβυτέρων ἀθροίζεται σῶμα, τὴν τε οὔρησιν ἐφ᾽ ἡμέρᾳ προτρέπειν χρὴ, μὴ διὰ τῶν φαρμακωδῶν, ἀλλὰ σελίνῳ, καὶ μέλιτι, καὶ οἴνοις οὐρητικοῖς. ὑπάγειν τε τὴν γαστέρα, δι᾽ ἐλαίου μάλιστα καταρροφοῦντας αὐτὸ πρὸ τῶν σιτίων. εὔδηλον δὲ ὅτι καὶ τὰ λαχανώδη πάντα πρὸ τῶν ἄλλων σιτίων ἐσθίειν χρὴ, δι᾽ ἐλαίου τε καὶ γάρου. τὸ μὲν οὖν ἐφ᾽ ἡμέρᾳ διά τε τούτων ἱκανῶς ἐνίοις ἡ γαστὴρ

λαπάτ-

λαπάττει, καὶ σύκων ὁπότ' εἴη πέπειρα καὶ κοκκυμήλων, ὅσα τ' ἄλλα κατὰ θέρος καὶ φθινόπωρον ἀκμάζει. χειμῶνος δὲ, διά τε τῶν ἰσχάδων καὶ τῶν δαμασκηνῶν κοκκυμήλων, ἤτοι γ' ἑψημένων, ἢ ἁπλῶς διαβεβρεγμένων ἐν μελικράτῳ, τὸ πλέον ἔχοντι μέλιτος. ἔστι δὲ τούτων καλῶς ἐὰν ἀττικὸν ᾖ τὸ μέλι. πολύ γε τῶν δαμασκηνῶν ὑπακτικώτερα τὰ ἀπὸ τῆς ἰσπανίας ἐστὶ, καὶ τῶν ἐλαίων δὲ τῶν ἐκ τῆς ἅλμης ἐγχωρεῖ ποτὲ προλαμβάνειν. οὐ μὴν ἀλόην γε συμβουλεύω προσφέρεσθαι, καθάπερ ὁρῶ πολλοὺς τῶν γερόντων ὅσοις ἡ γαστὴρ ξηρά. τινὰς μὲν ἀναπλάττοντας εἰς καταπότια, καὶ χυλῷ κράμβης, ἔνιοι δὲ καὶ μόνης αὐτῆς λείας ἐπιπάττοντες ὑγρῷ τινί. καὶ γὰρ καὶ τοῦτο τισὶ μὲν ὕδωρ ἐστὶ, τισὶ δὲ μελίκρατον. ὅσοι δ' ἐξ αὐτῶν πλούσιοι τὴν μετὰ τοῦ κινναμώμου σκευαζομένην ἀλόην λαμβάνουσιν. ὀνομάζουσι δὲ τὸ φάρμακον ἔνιοι μὲν, ἱερὰν τὴν διὰ ἀλόης, ἔνιοι δὲ πικράν, ἔχουσι δέ τινες ξηρὸν ὡς ἐπιπάττειν τῷ ποτῷ, τινὲς δὲ μετὰ μέλιτος ἀνέφθου μετρίως ἀνειλημμένου. ἀλλ' οὐδενὸς τούτων ἐστὶ χρεία τοῖς γέρουσιν, ὅτι μὴ μεγάλης ἀνάγκης καταλαβούσης. ὑπακουούσης μὲν γὰρ τοῖς εἰρημέ

νοις τῆς γαστρός, εἰ καὶ μὴ καθ' ἑκάστην ἡμέραν ἀλλὰ παρὰ μίαν, οὐδὲν ὅλως χρὴ φαρμακώδεις προσφέρειν. εἰ δὲ μὴ διὰ τρίτης ὑπέλθοι δυοῖν ἡμερῶν ἐπισχεθεῖσα, τηνικαῦτα καὶ λινόζωστις αὐτάρκης ἐστὶ, καὶ ἡ καλουμένη θαλασσοκράμβη, καὶ κνῖκος σὺν πτισάνῃ διδόμενος, ὅσα τ' ἄλλα μετρίως φαρμακώδη, καθάπερ οὖν καὶ ἡ τερμινθίνη ῥητίνη. λαμβάνουσι δὲ αὐτῆς ἐνίοτε μὲν καρύου ποντικοῦ μέγεθος, ἐνίοτε δὲ καὶ δυοῖν ἢ τριῶν. οὐ μόνον γὰρ ἀλύπως λαπάττειν πέφυκεν, ἀλλὰ καὶ τὰ σπλάγχνα πάντα διαῤῥύπτειν, ἧπαρ καὶ σπλῆνα καὶ νεφροὺς, καὶ πνεύμονα. ποικίλως δὲ χρῆσθαι δεῖ τοῖς εἰρημένοις, οὐχ ἓν ἀπολεξαμένους ἐκεῖνο μόνον προσφέρεσθαι. συνήθης γὰρ ἐν τῷ χρόνῳ τοῦ λαμβάνοντος ἡ φύσις αὐτῶν γινομένη, καταφρονεῖ τῆς τοῦ φαρμακικοῦ δυνάμεως. ὑπαλλάττειν οὖν χρὴ τοῖς εἰρημένοις, καὶ πρὸς αὐτοῖς τὸ διὰ τῶν ἰσχάδων σκευαζόμενον. ἔστωσαν δὲ λιπαραὶ, καὶ ἀφαιρείσθω τὸ περικείμενον αὐταῖς ἔξω δέρμα. κατὰ τὸν αὐτὸν δὲ τρόπον, καὶ τοὺς κνίκους εἶτ' ἄμφω μιγνύμενα κοπτέσθω. τῷ σταθμῷ δ' ἔστω παραπλησία τοῦ κνίκου ἡ ἰσχάς. ἔξεστι δὲ κἀνταῦθα πειρωμένους τοῦ φαρμακικοῦ ὡς ἔχει

πρὸς

πρὸς τὴν τοῦ λαμβάνοντος φύσιν, ἐνίοτε μὲν ἐλάττων, ἐνίοτε δὲ πλέον μιγνυμέναι τοῦ κνίκου. λαμβανέτωσαν δὲ τὸ μέγεθος ἑκάστων δυοῖν ἢ τριῶν. ἐξ αὐτοῦ δὲ ὡς εἶπον τῆς πείρας ἑαυτῷ τις εὑρήσει τὸ μέλι ὑπὲρ τῶν τοιούτων ἁπάντων. ἐνίοις μὲν γὰρ μᾶλλον, ἐνίοις δ' ἧττον ὑπακούσει τοῖς φαρμάκοις ἡ γαστήρ, ἀλλ' ἱκανῶς γε δαψιλὲς οὐδὲν οὐδέποτε χρὴ τῶν εἰρημένων φαρμάκων. ἔνιοι μὲν γὰρ τῷ παραχρῆμα χαίρουσιν ἔνιοι σφοδρῶς κενωθέντες. ὅσῳ δ' ἂν μᾶλλον κενωθῶσι, τοσούτῳ μᾶλλον αὐτοῖς ἡ γαστὴρ ἴσχεται κατὰ τὰς ἐφεξῆς ἡμέρας. διὰ τοῦτο δ' ἐγὼ καὶ τοὺς ἐν νόσοις χρονίοις τὴν κοιλίαν ἐπεχομένους, ὁποῖαι μάλιστα κατὰ χειμῶνα γίνονται πολλοῖς, καὶ μετὰ μακρὰν ἀρρωστίαν ἐν ταῖς ἀναλήψεσιν ὁμοίως ἐνοχλουμένους, οὐ κλύζω δριμέσι κλύσμασιν, ἀλλ' ἔλαιον ἐνίημι μόνον, ὅπερ οὐδὲν κωλύει καὶ τοῖς ὑγιαίνουσιν ἐγχεῖν ἐνίοτε τῆς γαστρὸς ἐπισχεθείσης. καὶ γὰρ διαβρέχεται τὰ σκληρὰ τῶν περιττωμάτων, καί τις ὄλισθος ἐν τῇ διόδῳ γίγνεται, καὶ τὸ σῶμα τῶν γερόντων αὐτὸ μαλάττεται, ταῖς σκληραῖς ὁμοίως διφθέραις ἐσκληρυμμένον. ἀλλ' οὐδὲ ταῦτα τοῦ γέροντος ἢ γέρων ἐστὶν ἴδια. ἤδη γὰρ καὶ

τοῖς ἐκ νοσημάτων μακρῶν ἀνακομιζομένοις συμφέρει. τί τοίνυν ἴδιόν ἐστι τοῦ γέροντος ἢ γέρον ἐστὶν, τὸ τῇ κράσει συμφορόν; αὕτη γάρ ἐστι, δι᾽ ἣν καὶ γηρῶμεν ἄλλος ἐν ἄλλῳ χρόνῳ πρωϊαίτερον, ἢ ὀψιαίτερον, ὡς ἂν καὶ φύσεως ἔχωμεν ἐξ ἀρχῆς, ἢ ἐπιτηδεύματος, ἢ διαίταν, ἢ νόσους, ἢ φροντίδας, ἢ τι τοιοῦτον ξηρανθέντες ἀμετρότερον τύχωμεν. ἔστι μὲν γὰρ ὅ γε κυρίως ἅπαντες ἄνθρωποι γῆρας ὀνομάζουσιν, ἡ ξηρὰ καὶ ψυχρὰ κρᾶσις τοῦ σώματος ἐκ πολυετείας γινομένη. συμβαίνει δέ ποτε καὶ διὰ πυρετῶδες νόσημα, καὶ καλοῦμεν αὐτὸ ἐκ νόσου γῆρας, ὡς ἐν τῷ περὶ μαρασμοῦ λέλεκται γράμματι. μαρασμὸς γάρ τοι καὶ ἡ τοιαύτη διάθεσίς ἐστιν, οὐκ ἐν ζώοις μόνον, ἀλλὰ καὶ φυτοῖς γιγνομένη. γέγραπται δὲ κατὰ τὸ πρῶτον βιβλίον τῆσδε τῆς πραγματείας, ἡ ἀναγκαία τοῦ γήρως γένεσις. ἔκ τε οὖν ἐκείνων, κἀξ ὧν ἐν τοῖς περὶ κράσεων εἴρηται, καὶ προσέτι τοῦ περὶ μαρασμοῦ γράμματος, εὐπορώτερός δή τις εἰς τὸ γηρωκομικὸν μέρος τῆς τέχνης γενηθείη. σύγκειται γὰρ ἅπασα πρόνοια σωματικῆς διαθέσεως, ἔκ τε τοῦ γινώσκειν αὐτῆς τὴν οἰκείαν οὐσίαν, καὶ τῆς τῶν βοηθημάτων ὕλης

τὰς

τὰς δυνάμεις, οἷον εὐθέως ἐπὶ τοῦ προκειμένου νῦν ἡμῖν τοῦ γήρως ὁ γνοὺς τὴν διάθεσιν ἐπιστημονικῶς, ὅτι ξηρότης ἐστὶ μετὰ ψύξεως, ἐὰν ἐκμάθῃ τὰς ὑγραινούσας ὕλας καὶ θερμασίας τῶν βοηθημάτων, ἀγαθὸς ἂν ἰατρὸς εἴη γερόντων. οὐσῶν δὲ τεττάρων ὑλῶν κατὰ γένος, ἃς ὀνομάζουσι προσφερομένων καὶ ποιουμένων, καὶ κενουμένων καὶ προσπιπτόντων, ἔξωθεν ἐκλέγεσθαι προσήκει καθ' ἑκάστην αὐτῶν, τὰ θερμαίνειν τε καὶ ὑγραίνειν δυνάμενα. πρὸς δὲ τὴν οἰκείαν ἑκάστου χρῆσιν, ἡ ἐπὶ τῶν παραδειγμάτων ἄσκησις ὠφελιμωτάτη. οἶδα δέ ποτε θώρακα παιδὸς ἀπολειπόμενον οὐκ ὀλίγῳ τῆς τῶν ἄλλων συμμετρίας μορίων, αὐξήσας τὸ μέτρον ἐκ τοιαύτης ἰδέας βοηθημάτων. ἐζώννυον μὲν αὐτῷ τὰ κατὰ τοῦ θώρακος ἅπαντα, μέχρι τῶν ἰσχίων ζώνῃ συμμέτρως πλατείᾳ, οὕτω περιβάλλων ὡς ἐρείδεσθαι μὲν ἀλύπως, μήτε δὲ χαλαρὸν ἀπολιπεῖν τι, μήτε περιπιέσθαι. γυμνάσια δὲ τά τε διὰ ὅλων τῶν χειρῶν ἐπιτηδευόμενα, καὶ τὰς καλουμένας ὑπὸ τῶν φωνασκῶν ἀναφωνήσεις παρελάμβανον. ἐφ' ἑκατέροις δὲ κατάληψιν πνεύματος ἐκέλευον ποιεῖσθαι. γίγνεται δ' αὕτη σφο-

δρῶς μὲν θλιβόντων ἡμῶν ἐκ παντὸς μέρους τὸν θώρακα, τὴν δ' ἐκπνοὴν κατεχόντων, ὡς ἐπέχεσθαι πᾶν ἔνδον τὸ πνεῦμα, τὸ διὰ τῆς εἰσπνοῆς φθάνον εἱλκύσθαι. διὸ καὶ πλεῖον εἰσπνευστέον ἐστὶ τῷ μέλλοντι καλῶς τοῦτο δράσειν. ὅσῳ γὰρ ἂν εἴη πλείων ὁ θλιβόμενος ἀήρ, τοσούτῳ μᾶλλον ὁ θώραξ εὐρύνεται διατεινόμενος. ὅτι δὲ καὶ τὰς ἀναφωνήσεις ἐν μεγέθει τε καὶ τῇ κατ' ὀξύτητα τάσει τῆς φωνῆς, ποιητέον ἐστὶν αὐθι τούτων. οὐκ ἄδηλον εἴγε δὴ πρόκειται γυμνάζειν, ἰσχυρῶς πάντα τοῦ θώρακος τὰ μόρια. ταῦτα μὲν οὖν ἐπὶ τῶν αὐξανομένων σωμάτων εἰς συμμετρίαν ἄξει τὰ φύσει καινῶς διαπεπλασμένα. μέτρια δὲ καὶ τοὺς ἤδη τελείους ὠφελήσει. οὐ μὴν ἐπί γε τῶν πρεσβυτῶν ἐπιχειρητέον ἔργῳ τοιούτῳ. βέλτιον γὰρ ἐπ' ἐκείνων ἡσυχάζειν τοῖς ἀσθενέσι μορίοις εἴρηται, βέλτιον δὲ καὶ τὸ διὰ τῶν συνήθων ἐπιτηδευμάτων γυμνάζειν, εἰ καὶ βλαβερὰ μετρίως εἴη, τοῖς γε μὴν νέοις ὑπαλλάττειν πειρᾶσθαι τὰ βλάπτοντα, κἂν ἐκ παιδὸς ᾖ συνηθέστατα. δύναται γὰρ ἡ δύναμις αὐτῶν ὑπομεῖναι τὴν μεταβολὴν ἐν μέτρῳ γινομένην, ἐλπίς τ' ἐστὶ τῷ λοιπῷ χρόνῳ τῆς ζωῆς ὀνήσεσθαί τι πρὸς τὴν

ἀμεινό-

ἀμεινόνων. τῶν ἐπιτηδευμάτων. ὁ δὲ γέρων εἰ δυνηθείη χρόνῳ συχνῷ κατὰ βραχὺ μεταστῆναι τῶν φαύλων ἐθῶν, οὐδ' ἐν τῷ χρόνῳ χρήσεται τοῖς βελτίοσιν ἑξῆς. συμβήσεται δ' αὐτῷ πονῆσαι μάτην, ὥσπερ εἰ καὶ τέχνην ἄρχοιτο μανθάνειν ὀγδοηκοντούτης τις ὤν. ὥσπερ δὲ τῶν γερόντων αὐτῶν, οὐ σμικρά τις ἐστὶ διαφορὰ πρὸς ἀλλήλους, εἴτε κατὰ τὴν ἡλικίαν αὐτὴν, εἴτε κατὰ τὴν διάθεσιν τοῦ σώματος, οὕτω καὶ τῇ φύσει ξηροτέρων τε ἅμα καὶ ψυχροτέρων, ὡς πρὸς τὸν σύμμετρον παραβάλλειν, οὐκ ὀλίγον τοὐν μέσῳ τῆς δυσκρασίας ἐστὶ, πρὸς ἀλλήλους τε καὶ τοὺς γέροντας. ὑγραίνειν μὲν οὖν αὐτοὺς δηλονότι καὶ θερμαίνειν προσήκει. θαῤῥαλεώτερον δὲ ταῦτα πράττειν διὰ τὴν ἡλικίαν ἀνεχομένους ἰσχυρῶν γυμνασίων, ὡς ἂν ἐῤῥωμένης ἔτι τῆς δυνάμεως. ὁ γάρ τοι πρῶτος σκοπὸς ἀφ' οὗ τὴν ἔνδειξιν τῶν ἰαμάτων λαμβάνομεν, ἡ τοιάδε δυσκρασία τοῦ σώματός ἐστιν, οὐ τὸ γῆρας, ἢ ὅλως ἡλικία τις. ἀλλ' ἐπειδὴ στοχαστικῶς ἡμῖν τὸ τῶν διαθέσεων μέτρον λαμβάνεται, διὰ τοῦτο καὶ τὴν ἡλικίαν ἐπισκοποῦμεν. ἡ δ' αὐτὴ χρεία καὶ τῆς τῶν ἐθῶν γνώσεώς ἐστι, καὶ τῆς τῶν προκαταρκτικῶν ὀνομαζομένων αἰτίων. εἰς

γὰρ τὴν

γὰρ τὴν τῆς διαθέσεως ἀκριβεστέραν γνῶσιν, ἐκ τῶν τοιούτων ἁπάντων ὠφελούμεθα. τῶν δ' ἰαμάτων ἡ ἔνδειξις οὐκ ἐκ τούτων γίνεται. τῷ γε μὴν ἐμπειρικῷ μέρος τῆς ὅλης συνδρομῆς ἐστὶ καὶ τὰ τοιαῦτα τετηρημένης ἐπ' αὐτοῖς τῆς θεραπείας, οὐκ ἐνδεικτικῶς εὑρισκομένης. εἰκότως τοιγαροῦν Ἱπποκράτης τὰ πλεῖστα περὶ διαγνώσεων καὶ προγνώσεων ἔγραψε, γυμνάζων ἡμᾶς ἐν τοῖς κατὰ μέρος, οἵ τ' ἄριστοι μετ' αὐτὸν ἰατροὶ ὡσαύτως ἔπραξαν, εὖ εἰδότες ὡς τῷ γνόντι τὴν διάθεσιν ἀκριβῶς τοῦ σώματος ὃ μεταχειριζόμεθα ὑγιαῖνον ἢ νοσοῦν, οὐ χαλεπῶς εὑρίσκεται τὰ βοηθήματα. χρὴ γὰρ ὡς εἴρηται πολλάκις, ἄρχεσθαι μὲν ἀπὸ θεραπευτικοῦ παραγγέλματος, τοῦ τὰ ἐναντία τῶν ἐναντίων ἰάματα. τῆς δ' ὕλης τῶν βοηθημάτων ἐπιστήμονα γενόμενον, ὡς ἐκμάθη αὐτῶν τὰς δυνάμεις ἀεὶ προσφέρειν ἅπαντι σώματι, τῷ μὲν φαύλως διακειμένῳ τἀναντία, τῷ δ' ἄριστα κατεσκευασμένῳ, τὰ παραπλήσια ταῖς δυνάμεσι. καὶ τοίνυν καὶ τὰς δυσκρασίας αὐτὰς ὅσαι κατὰ τὸ τῆς ὑγείας ἔτι πλάτος εἰσὶν, ἐπανορθοῦσθαι μὲν βουλόμενος, ὑπεναντίως διαιτήσεις. ὅπερ ἤδη πολλῆς γίνεται χολῆς.

ἐν ἀχο-

ἐν ἀσχολίᾳ δὲ οὖσι, διὰ τὸ ὁμοίων ὑπηρετήσεις, καὶ μάλισθ' ὅταν οὕτως ὦσιν εἰθισμένοι. συμβαίνει δὲ ὡς τὰ πολλὰ θάτερον τούτων μᾶλλον, ὡς ἂν τῶν φύσεων ἀδιαλείπτως αἱρουμένων τὰ οἰκεῖα, καὶ μέχρι γε τοσούτων προσφερόμεθα αὐτὰ, μέχρι περ ἂν εἰς τὴν ἀρχαίαν ἐπανέλθωσι κατάστασιν. ἡ δέ γ' ἐπανορθουμένη τὴν δυσκρασίαν δίαιτα, πραοτέρω προέρχεται τὰ πολλὰ, διὸ καὶ τοῖς οἰκείοις νοσήμασιν ἁλισκόμεθα πλείοσι. τοῦ μὲν φύσει θερμοτέρου, ῥᾳδίως τὰ θερμὰ νοσήματα νοσοῦντος, τοῦ δὲ ψυχροτέρου, τὰ ψυχρὰ, καὶ τῶν ἄλλων ὡσαύτως. ἐπανέρχεται τοιγαροῦν θᾶττον εἰς τὴν ἰδίαν φύσιν ἕκαστον τῶν δυσκράτων σωμάτων, ἤπερ ἐπὶ τὴν ἀρίστην κρᾶσιν. ἐν τῷ δὲ μεσαιτάτῳ γὰρ αὕτη πασῶν οὖσα τῶν δυσκρασιῶν, ἐὰν μὲν οἰκείῳ τις ἁλῷ τῇ φύσει νοσήματι, πλέον ἀφέστηκεν. ἐὰν δὲ οὐκ οἰκείῳ, βραχύτερον. οὐκοῦν οὐδὲ τὰ ἔθη μεταβλητέον ἐστὶ, κἂν τῇ μοχθηρᾷ δυσαρεστουμένων ἔτι τῶν σωμάτων. † ἀλλ' ἐν ταῖς ἀκριβεστέραις ὑγείαις οὐκ ἀεὶ τοῦτο πρακτέον, ἀλλ' ὅταν ἀπὸ τῶν πολιτικῶν πραγμάτων ἄγει σχολὴν ὁ μέλλων μεταχθήσεσθαι. ταῦτ' οὖν ὄντα κοινὰ παραγγέλματα πασῶν τῶν κράσεων, ἀλλ' οὐδὲν

σεων ὑπαλλάττεται κατὰ μέρος, εἰς ὅσον ἂν ἑκά-
στη δυσκρασία τῆς ἄκρας εὐκρασίας ἀπολίπη-
ται, καὶ θαυμαστὸν οὐδὲν ἐστι τὰς δυσκράτους
φύσεις ἐν τῷ μέσῳ καθεστηκυίας ἀκριβῶς ὑ-
γείας, αἰσθητοῦ τε νοσήματος ἐπαμφοτερίζειν,
καὶ τῷ τρόπῳ τῆς διαίτης. οὐ μὴν οὐδὲ τὸ φαί-
νεσθαι τοὺς ἀνθρώπους ὑπὸ τοῦ αὐτοῦ ὠφελουμένους
τε καὶ βλαπτομένους θαυμαστόν. εἰ μὲν γὰρ ἅ-
παντες ὁμοίαν ἀλλήλοις εἶχον κατασκευὴν, τό
τ' ἂν ἦν θαυμαστὸν ὑπὸ τῶν ἐναντίων ἐνίους
ὠφελεῖσθαι βλαπτομένους ὑπὸ τοῦ αὐτοῦ. ἐπεὶ δ'
ἐναντίαι πολλῶν τῶν ἀνθρώπων εἰσὶν αἱ κα-
τασκευαὶ τοῦ σώματος, εὔλογόν ἐστι καὶ τὴν
ὠφέλειαν αὐτοῖς ὑπὸ τῶν ἐναντίων γίνεσθαι.
διὸ καὶ θαυμάσειεν ἄν τις ἁπάντων τῶν ἰατρῶν,
ὅσοι γράφειν ἐπεχείρησαν ὑγιεινὰ συγγράμ-
ματα, μὴ διελομένων τῷ λόγῳ τὰς φύσεις.
ὥσπερ γὰρ ἑνὶ καλοποδίῳ πρὸς ἅπαντας ἀν-
θρώπους ἀδύνατον χρῆσθαι τοῖς σκυτοτόμοις,
οὕτω τοῖς ἰατροῖς ἰδέα βίου συμφέρουσα
μία. διὰ τοῦτο οὖν ἐνίοις μὲν ὑγιεινότατον εἶναι
φασὶ τὸ γυμνάζεσθαι καθ' ἑκάστην ἡμέραν
ἱκανῶς, ἐνίοις δὲ μηδὲν κωλύειν, εἰ καὶ παν-
τάπασί τις ἐν ἡσυχίᾳ διατρίβει, καὶ λούεσθαι

τοῖς

τοῖς μὲν ὑγιεινότατον εἶναι δοκεῖ, τοῖς δ' οὔ, καὶ πίνειν ὕδατος καὶ οἴνου. καὶ περὶ τῶν ἄλλων ὡσαύτως, οὐ μόνον ὑγιεινῶν διαιτημάτων, ἀλλὰ καὶ τῶν τοῖς νοσοῦσι προσφερομένων ἰαμάτων, ἐναντιώτατα γράφουσιν ἀλλήλοις, ὡς σπάνιον εὑρεῖν ὁμολογούμενον ἕν τι πᾶσιν αὐτοῖς. ἡ γε μὴν πεῖρα δείκνυσιν ὑπό τε τῶν αὐτῶν ἐνίους βλαπτομένους τε καὶ ὠφελουμένους, ὑπό τε τῶν ἐναντίων ὡσαύτως. οἶδα γ' οὖν τινὰς, οἳ τρεῖς ἡμέρας ἀγύμναστοι μείναντες, εὐθέως νοσοῦσιν, ἀγυμνάστους δ' ἑτέρους ἀεὶ διατελοῦντας, ὑγιαίνοντας εἶναι. καὶ τούτων ἐνίους μὲν ἀλούτους, ἐνίους δὲ εἰ μὴ λούσαιντο, πυρέττοντας αὐτίκα. καθάπερ ὁ Μιτυληναῖος Πρημιγένης. ὅτι μὲν οὖν οὕτως φαίνεται ταῦτα γινόμενα, καὶ οἱ τῇ πείρᾳ μόνῃ τὴν τέχνην ἀθροίζοντες ἴσασιν. οὐ μὴν ἔγραψέ γε τις αὐτῶν γνωρίσματα καθάπερ ἐπὶ τῶν νοσημάτων, οἷς προσέχοντες εὑρήσομεν ὁποίας ἕκαστος δεῖται διαίτης. ὑπ' ὀλιγίστων γὰρ ἔστιν εὑρεῖν τὰς καλουμένας ὑπὸ τῶν ἐμπειρικῶν συνδρομὰς ἠκριβωμένας, ὡς ἐν περιπνευμονίᾳ τε καὶ πλευρίτιδι. τὰ δὲ πλεῖστα νοσήματα, στοχαστικὴν ἔχει διάγνωσιν, ὡς οὐκ ἐξ ἀθροίσματος ὡρισμένων συμ-

πτωμάτων

πτωμάτων γινωσκόμενα, ἀλλ' ἀνδρὸς δεόμενα ἀκριβῶς ἐπισταμένου τὴν διάθεσιν τοῦ σώματος, εὑρίσκειν δ' ἱκανοῦ τὰ κατὰ μέρος ἁπάντων τὰ τῇ διαίτῃ συμφωνοῦντα. τό γ' οὖν προκείμενον αὐτῷ τῷ λόγῳ, προδιηγηθέντος ἡμεῖς, εὕρομεν ὅτι νέοι τὴν ἡλικίαν ὄντες, ὧν καὶ δῆλον ὡς ἡ μακρὰ πεῖρα χωρὶς λόγου τὰ τοιαῦτα εὑρίσκειν ἀδύνατος. ἐπεὶ γ' οὖν τοῦ Πριμιγένους ἀκούσας ὅτι πάντως πυρέττοι μὴ λουσάμενος, ἐλογισάμην αὐτῷ καπνώδη περιττώματα γεννᾶσθαι, διαπνεῖσθαι δεόμενα. πυκνοπόρου τοῦ δέρματος ὄντος, καὶ ὡς ἐπιτρέπειν αὐτοῖς κενοῦσθαι πᾶσιν ἀθροιζομένοις ὑπὸ τῷ δέρματι θερμασίαν γεννᾶν. διὸ καὶ τὰ λουτρὰ χρησιμώτατα ταῖς τοιαύταις φύσεσιν, οὐ μόνον τῷ κενοῦν τὸ καπνῶδες, ἀλλὰ καὶ τῷ τέγγειν ὑγρότητι γλυκεία. καταμαθεῖν οὖν ἔδοξέ μοι πλατεῖαν ἐπιβαλόντι τὴν χεῖρα τῷ θώρακι τοῦ Πριμιγένους, ὁποία τίς ἐστιν ἡ τῆς θερμασίας ποιότης. ὡς δὲ δριμεῖα καὶ δακνώδης εὑρέθη, παραπλησίως τοῖς κρόμμυα προσενηνεγμένοις δαψιλῆ, πολὺ δὴ μᾶλλον ἔτι τὴν αἰτίαν τοῦ γινομένου καλῶς εἰρῆσθαί μοι προσθείς, ἐπυθόμην εἴ τινες ἱδρῶ-

τος

τες αὐτοῦ γίγνοιντο χωρὶς τοῦ λουτροῦ, καὶ φαῦλος μὴ γίγνεσθαι, βεβαιοτέραν γνῶσιν ἐπείσθην ἔχειν τῆς διαθέσεως αὐτοῦ. καὶ μὴν δὴ, καὶ τοὺς ἄλλους τινὰς εἶδον ὁμοίως μὲν ἐκείνῳ δακνώδες ἔχοντας τὸ θερμὸν, οὐ μὴν ἐπ' ἀλουσίᾳ γε μιᾷ πυρέττοντας, ἐπειδὴ διὰ ἱδρώτων αὐτοῖς ἐκκενοῦτο τὰ περιττώματα. συνεπιμιγένει δὲ πρὸς τῇ φυσικῇ κατασκευῇ καὶ ὁ τρόπος τῆς διαίτης ἄεργος ὢν τοῦ πυρέττειν ἐπ' ἀλουσίᾳ μιᾷ, διατρίβοντι τὸ πλεῖστον ἔνδον τῆς οἰκίας, ἐν ᾗ γράφων ἢ ἀναγινώσκων διετέλει, διὰ τὸ προσκεῖσθαι θεωρίᾳ περιπατητικῇ, καθ' ἣν οὐδενὸς ἦν δεύτερος τῶν κατ' αὐτόν. ἴσμεν δ' ὅτι καὶ τοῖς μὴ κατὰ φύσιν τοιοῦτον γεννᾶσθαι περίττωμα, φιλοπονία καὶ φροντὶς αἴτιαι γίνονται τῆς γενέσεως αὐτοῦ, διόπερ ἕτερον ἄνθρωπον ὁμοίως ἐκείνῳ τὴν θερμασίαν ἔχοντα δακνώδη, συνέβαινε μὴ πυρέττειν μετὰ μίαν ἡμέραν ἀλουσίας, ἐπειδὴ μήτε φροντιστὴς ἦν, αἵ τε πράξεις αὐτῷ κατὰ τὴν πόλιν ἐγίγνοντο περιπατοῦντι πολλὰ καὶ ὠνουμένῳ, καὶ πιπράσκοντι, καὶ μαχομένῳ πολλάκις ἐν οἷς ἱδροῦν ἠναγκάζετο. διὰ τοῦτο ἕτερόν τινα τῶν νοσούντων καθ' ἕκαστον θέρος ὀξὺ, καὶ χολώδες

νόσημα παμπόλλων ἐτῶν ἤδη τελέως ἄνοσον, ἐφύλαξα γυμνάζεσθαι κωλύσας. θερμὸς γὰρ ὢν καὶ ξηρὸς τὴν κρᾶσιν ὁμοίως τῷ Πρημιγένει, γυμνασίοις τε συντόνοις ἐχρῆτο καὶ ἡλίῳ καὶ κόνει. συνέβαινεν οὖν αὐτῷ τὴν μὲν θερμασίαν ἀμετρότερον αὐξάνεσθαι, πυκνοῦσθαι δὲ τὸ δέρμα, καὶ δυσδιάπνευστον γίνεσθαι. συνελθόντων δὲ εἰς ταὐτὸν ἀμφοτέρων, ἕτοιμον ἤδη πυρέξαι τῷ ταῦτα πάσχοντι σώματι. ὅπερ οὖν ἐπὶ τῆς ἰατρικῆς τέχνης εἴωθα λέγειν ἀεί, τοῦτο καὶ νῦν ἐρῶ. τάχιστα μὲν ὁ λογισμὸς εὑρίσκει τὰ ζητούμενα, βεβαιοῖ δὲ τὴν πίστιν αὐτοῦ ἡ πεῖρα. καὶ τό γε θαυμασιώτερον Ἱπποκράτους εἰρηκότος, ὡς ταῖς θερμαῖς φύσεσιν ἄμεινον ἀργεῖν ἐστὶν ἢ γυμνάζεσθαι, παμπόλλους τῶν ἰατρῶν ἰδεῖν ἐστι, μηδὲ γινώσκοντας οἵτινές ποτέ εἰσιν οἱ τοιοῦτοι τῶν ἀνθρώπων, ἀλλ' ἑξῆς ἅπασι γυμνάσια προστάττοντας. ὥσπερ αὖ πάλιν ἄλλους οὐκ ὀλίγους ἰατροὺς οὐδὲν ἐκ γυμνασίων πλέον εἰς ὑγείαν ἡγουμένους γίνεσθαι. καὶ πρὸς τούτοις γε τρίτους ἄλλους, τοῖς μὲν εἰθισμένοις γυμνάζεσθαι συγχωροῦντας, εἴργοντας δὲ τοὺς ἀήθεις ἀπὸ τῶν γυμνασίων. ἅπαντες μὲν οὖν ἁμαρτάνουσιν. ἀλλ' οἱ τρίτοι

ῥηθέντες

ξυθέντος, ἧττον. οἱ πλείους γὰρ τῶν ἐθιζόντων ὁτιοῦν ἔθος οἰκεῖον αἱροῦνται τῇ φύσει, διὰ τὸ βλαπτόμενον πολλάκις ὑπὸ τοῦ οὐκ οἰκείου ἀφίστασθαι. τινὲς δ᾽ ἤτοι νικηθέντες ὑφ᾽ ἡδονῆς, δι᾽ ὑπερβάλλουσαν ἄνοιαν οὐκ αἰσθανόμενοι τῆς βλάβης, ἐμμένουσι τοῖς κακοῖς ἔθεσιν. ἀλλ᾽ οὗτοι μὲν ὀλίγοι. πλείους δὲ εἰσὶν οἱ μεθιστάμενοι, διὸ καὶ τοὺς ἰατροὺς ἧττον ἁμαρτάνειν εἰκός ἐστιν, ὅσοι διαφυλάττειν ἀξιοῦσιν ἅπαν ἔθος. ὅσοι μέντοι νομίζουσι μηδὲν διαφέρειν εἰς ὑγίειαν ἀγύμναστον προσαιρεῖσθαι γυμνασθέντα σιτίον, καὶ ὅσοι πάντας ἀξιοῦσι γυμνάζεσθαι, πλεῖω βλάπτουσι τῶν προειρημένων. αὐτῶν δὲ τούτων ἀλλήλοις παραβαλλομένων, ἧττον βλάπτουσιν οἱ πρὸ τῶν σιτίων, ἀεὶ γυμνάζεσθαι ἐθέλοντες. οἴονται δ᾽ ἔνιοι καὶ Ἱπποκράτην παραινεῖν. πόνους γὰρ σιτίων ἡγεῖσθαι κατὰ τοὺς ἀφορισμούς, μὴ γινώσκοντες ὡς περὶ τάξεως νῦν ὁ λόγος αὐτῷ ἐστιν τῶν γυμνασίων τε καὶ σιτίων. οὐ τοίνυν λέγοντι ὡς ἐπὶ πάντων ἀνθρώπων ἄμφω χρήσιμά ἐστιν, ἀλλ᾽ ὡς ἐφ᾽ ὧν συμφέρει γυμνάσια, προηγεῖσθαι χρὴ τῶν σιτίων. ὅτι δ᾽ οὐ πᾶσι συμφέρει, διά τε τῶν ἐπιδημιῶν ἐδήλωσε σαφῶς. τὰς θερμὰς φύσεις ἀξιῶν ἐλι-

νύειν. ἐν δὲ τοῖς ἀφορισμοῖς δυνάμει, διὰ τοῦ δηλῶσαι καθόλου, τὰ ἐναντία τῶν ἐναντίων ὑπάρχειν ἰάματα. δύναται δέ ποτε καὶ διαφωνίας φαντασία γενέσθαι κατὰ τὰ τοιαῦτα παραγγέλματα. τινῶν μὲν ἅπασαν κίνησιν σύμμετρον τῷ κινουμένῳ σώματι, γυμνάσιον ὀνομαζόντων, ἐνίων δὲ τὴν σφοδροτέραν μόνην, ὥς τε κατὰ μὲν τὸ πρότερον σημαινόμενον, ἅπαντας ἀνθρώπους δεῖσθαι γυμνασίων, καὶ τοῦτο εὔδηλον πάντη. κατὰ δὲ τὸ δεύτερον οὐκ ἀληθές. τῶν γὰρ ἐν ταῖς εἱρκταῖς ὑγιαινόντων, οὐκ ὀρθῶς μοι δοκοῦσιν ἔνιοι μεμνῆσθαι. διαφθείρονται γοῦν οὗτοι πάντως ἐν τῷ χρόνῳ, κωλυόμενοι παντάπασιν ἀλείφεσθαί τε καὶ λούεσθαι. τὸ δὲ πρὸς ὀλίγας ἡμέρας ἀντέχειν αὐτοὺς τῇ νοσώδει διαίτῃ, θαυμαστὸν οὐδέν. εἴπερ οὖν ἅπασα κίνησις ὑπὸ τὴν τοῦ γυμνασίου προσηγορίαν ἄγοιτο, καὶ ὁ περιπατήσας καὶ ὁ τριψάμενος καὶ ὁ λουσάμενος γεγυμνάσθαι λέγοιτο, ἐὰν συμμέτρως κινηθῇ τῇ παρούσῃ τοῦ σώματος καταστάσει. ἐὰν δὲ καὶ τούτων εἵρξῃς τινά, νοσήσει πάντως. ὁρῶμεν γὰρ νῦν εἰργομένους οὐ μόνον νοσοῦντας, ἀλλὰ καὶ ἀποθνήσκοντας ἐν ταῖς εἱρκταῖς, ἐπειδὰν κα-

τακλεισθῶσι πλείονα χρόνον. εἰ δὲ τὰς σφο-
δρὰς κινήσεις μόνας ὀνομάζοι τις γυμνάσια,
γένοιτ' ἂν οὕτως ἀληθὲς, τὸ μὴ δεῖσθαι πάν-
τας ἀνθρώπους γυμνασίων. οὐδέως μέν τοι ὁ
Πρημιγένης ἐκεῖνος, οὐδὲ μιᾶς ἐδεῖτο βιαίας
κινήσεως. οὐκ ὀλίγους δὲ πρὸ τοῦ λουτροῦ περι-
πάτους κατὰ τὰς περὶ τὸ βαλανεῖον στοὰς, ἀλλὰ
καὶ τρίψασθαι μετ' ἐλαίου, καὶ τὸ μετὰ λουτρὸν
ἀπομάξασθαι τὸ ὕδωρ αὐτάρκεις εἰσὶ κινήσεις
ἀνδρὶ τοιαύτης κράσεως. ὁ δὲ καὶ πρὸ τοῦ δεί-
πνου περιεπάτει τε καὶ διελέγετο τοῖς ἑταί-
ροις, ὥσπερ οὖν καὶ κατὰ τὴν οἰκείαν ἕωθεν.
οὔκουν δεῖ τις ὑπὸ παντελοῦς ἀργίας ὀνινάμε-
νος, ἀλλ' ὅταν ἐλινύειν ταῖς θερμαῖς φύσεσιν
ὁ Ἱπποκράτης συμβουλεύῃ, τῶν σφοδρῶν κι-
νήσεων ἀπέχεσθαι κωλύει. κἀγὼ πολλοὺς ὤνη-
σα ἔτι νοσοῦντας ἐν ἀρχῇ φθινοπώρου, διὰ τὰς ἐ-
πιτηδευομένας αὐτοῖς ἤδη κινήσεις, ἐν ὅλῳ
τῷ θέρει κωλύσας ταύτας πράττειν, ὑγιαίνοντας
ἀπέφηνα. καθάπερ οὖν ἄλλους εἶρξα τοῦ γυμνά-
ζεσθαι σφοδρῶς, ἑτέρους δ' ἔμπαλιν ἐξ ἀρ-
γίας εἰς γυμνάσια μεταστήσας, ἀνόσους διε-
φύλαξα, νοσοῦντας ἔμπροσθεν οὐκ ὀλιγάκις.
εἰσὶ δ' οὗτοι ψυχρότεροι τῶν εὐκράτων τε καὶ

συμμέτρως, ἐναντίως διακείμενοι τοῖς θερμοτέροις τε καὶ ξηροτέροις. εἴρηται δὲ οὐ μόνον ἐν τῇ περὶ κράσεων πραγματείᾳ τὰ γνωρίσματα τῶν κράσεων, ἀλλὰ καὶ ἐν τῇ τέχνῃ τῇ ἰατρικῇ. τοῦτο γὰρ ἐστι τὸ ἐπίγραμμα τῶν ἡμετέρων ἑνὶ βιβλίων. θαυμάσαι δ' ἐστὶ τῶν ἰατρῶν ὅσοι μηδὲ τὰ διὰ τῶν αἰσθήσεων ἐναργῶς φαινόμενα, γινώσκουσι. τίς γὰρ οὐχ ὁρᾷ τὴν διαφορὰν τῶν ἀνθρώπων ἐπὶ πλεῖστον ἐκτεταμένην; ὥστ' ὑπὸ τῶν αὐτῶν ἐδεσμάτων τε καὶ σιτίων, ἐνίους μὲν ὠφελεῖσθαι, βλάπτεσθαι δ' ἑτέρους, ὥσπερ γε κἀν ταῖς νόσοις, ὥσθ' ὅτι μὲν οὐ χρήζουσι τῶν αὐτῶν, ἅπαντες ἐναργῶς φαινόμενον, ἐχρῆν αὐτοὺς εἰδέναι. γράφοντας δὲ συγγράμματα, διωρίσασθαί τε καὶ διδάξαι, τίνες ὑπὸ τίνων ὠφελοῦνταί τε καὶ βλάπτονται. τίς οὖν ἡ αἰτία τοῦ παραλείπεσθαι τοὺς διορισμοὺς αὐτοῖς; καίτοι γ' ὑφ' Ἱπποκράτους εἰρημένους. ἡ ἐπίτριπτος ἐπιθυμία, τοῦ δόξαν ἔχειν ἐν ἀνθρώποις, αἱρεσιάρχας ὀνομασθέντας. διὰ ταῦτα μὲν γὰρ ἐκεῖνοι μὴ ἐπεχείρησαν αὐτοῖς ἐναργῶς φαινομένοις ἀκολουθεῖν, ἀλλὰ ταῖς δόξαις αἷς ὑπέθεντο. τῶν δὲ εἰς αὐτοὺς ἐμπεσόντων νεωτέρων ἐπείσθησαν οἱ πλεῖστοι, περὶ

μήτ᾽ ἄλλό τι μεμαθηκέναι βέλτιον, ἀμαθεῖς τε
εἶναι καὶ ἀγύμναστοι παντάπασιν ἀποδείξεως.
εἰ γοῦν ἕποιτό τις ἀποδείξει ῥᾷστα διακρινεῖ, τῶν τ᾽
ἀληθῶν δογμάτων τὰ ψευδῆ, τῶν τε μετὰ
διορισμοῦ γεγραμμένων, τὰ μὴ τοιαῦτα. κατα-
γνώσεταί τε πάντων ἀτεχνίας, ὅσοι χωρὶς
διορισμοῦ ἔγραψαν αὐτά. πρόσεχε οὖν μοι τὸν νοῦν,
ἄνωθεν ἐπερχομένῳ διὰ βραχέων, ὁποίους εἶναι
χρὴ τοὺς διορισμούς. ὅσοις μὲν φύσει τὸ θερμὸν
δακνῶδές ἐστιν, ὡς καπνώδη γεννᾶν περιττώ-
ματα, τούτοις λουτρὰ χρήσιμα, καὶ κινήσεις
βραχεῖαι τε καὶ νωθραί, πολλαὶ δὲ καὶ ὀξεῖαι
βλαβερώτεραι. τούτοις οὖν οὐ μόνον ἅπαξ, ἀλ-
λὰ καὶ δὶς λούεσθαι τῆς ἡμέρας συμφέρει, καὶ
μάλιστα θέρους, ἐσθίειν τε τροφὰς εὐχύμους,
μηδὲν ἐχούσας δριμύ. πολέμιον δ᾽ αὐτῶν ἐστι,
τὸ ἡλιοῦσθαι καὶ τὸ θυμοῦσθαι, καὶ τὸ φρον-
τίζειν πολλά. τοὺς δ᾽ ἐναντίας ἢ κατὰ τούσδε
φύσεως. εἰσὶ δ᾽ οὗτοι ψυχροὶ καὶ ὑγροὶ τὴν κρᾶ-
σιν, ἰσχυροτέρων τε κινήσεων χρεία ἔχεσθαι, καὶ
διαίτης πλέον ἐχούσης τὸ λεπτόν. εἴρηται δ᾽ ἥτις
ἐστὶν ἡ τοιαύτη δι᾽ ἑνὸς ὑπομνήματος, οὐ μὴν οὐ-
δὲν ἡλίῳ γυμναζόμενοι βλάπτονται, καθάπερ
οὐδ᾽ ἀλουτοῦντες. μεγίστη μὲν οὖν διαφορὰ ταῖς εἰρη-

μέναις ὑπάρχει φύσεσι πρὸς ἀλλήλας. ἐναντιωτάτη γὰρ ἡ ὑγρὰ καὶ ψυχρὰ κρᾶσις τῇ θερμῇ καὶ ξηρᾷ. μεγίστη δὲ ἡ ψυχρὰ τῇ θερμῇ, καὶ ὑγρὰ πρὸς καὶ τὴν ξηράν. ἔστι δὲ ἡ μὲν ψυχρὰ καὶ ξηρὰ τῇ τῶν γερόντων ὁμοία. διὸ καὶ ταχέως γηρᾷ τὰ τοιαῦτα σώματα, καὶ λέλεκται περὶ αὐτοῦ αὐτάρκως ἔμπροσθεν. ἡ δ' ὑγρὰ καὶ θερμὰ τοῖς ῥευματικοῖς εὐάλωτος πάθεσι. τό γε μὴν κοινὸν ἁπασῶν τῶν δυσκράτων φύσεων ἄμεινον ὑπάρχει κἀπὶ τῆσδε πράττειν. ἔστι δὲ τοῦτο κολάζειν μὲν αὐτὰ διὰ τῶν ἐναντίων, ὅταν πολλὴ σχολή. φυλάττειν δὲ διὰ τῶν ὁμοίων, ἐπειδὰν ὑπὸ πλειόνων ἀσχολιῶν εἴργεταί τις ἑαυτῷ σχολάζειν. περί γε μὴν τῶν ἐν τοῖς τοιούτοις σώμασιν γυμνασίων, ὧδε ἔχει. πλείω μὲν χρὴ πονεῖν, διὰ τὴν ὑγρότητα τῶν σωμάτων, συντόνως δὲ οὐ χρή, διὰ τὴν θερμότητα. προσέχειν δ' ἀκριβῶς ὅταν ἐξ ἀργοτέρας διαίτης εἰς τὰ γυμνάσια μεταβάλλωσι, παραχρῆμα γὰρ ἁλίσκονται ῥευματικοῖς νοσήμασιν, εἰ μὴ προκενωθέντες ἅπτονται τῶν γυμνασίων. ὅσον γὰρ ἂν ἐν τῷ σώματι συνεστὸς ᾖ, καὶ παχὺ κατὰ τοὺς χυμούς, ἢ καὶ μετρίως ψυχρόν, αὐτίκα τοῦτο ῥευματοῦταί τε καὶ χεῖται. ταῦτ' ἄρα καὶ

κατὰ

κατὰ τὸ ἔαρ αἱ τοιαῦται φύσεις μάλιστα τοῖς
ὑπὸ πλήθους γιγνομένοις ἁλίσκονται νοσή-
μασι, συνάγχαις, κυνάγχαις, κατάῤῥοις, αἱ-
μοῤῥοΐσιν,, αἱμοῤῥαγίαις, ἀρθρίτισιν, ὀφθαλ-
μίαις, περιπνευμονίαις, πλευρίτισι, τοῖς τ' ἄλ-
λοις ἅπασιν, ὧν τὸ γένος ἐστὶ φλεγμονή, διὸ καὶ
φθάνειν χρὴ κατὰ τὴν ἀρχὴν τοῦ ἦρος αἵματος ἀφαι-
ρεῖν αὐτοῦ, ἢ φλέβα τέμνοντα, ἢ ἀποσχάζοντα τὰ
σφυρά. μὴ βουλομένων δ' οὕτως κενοῦσθαι, κα-
θαρτέον ἐστὶ φαρμάκῳ ποικίλῳ, δυναμένῳ καὶ
ξανθῆς χολῆς ἕλκειν τι, καὶ φλέγματος. καὶ τῶν ὀῤ-
ῥωδῶν περιττωμάτων. ἃ δ' ὑπὲρ τῶν γυμνασίων
εἴρηται, ταῦτα κἀπὶ τῶν βαλανείων εἰρῆσθαι
χρὴ δοκεῖν. καὶ γὰρ καὶ ταῦτα σφαλερὰ πρὶν
κενωθῆναι, κενωθέντα δὲ ὠφελῆσαι, καὶ μά-
λισθ' ὅσον λουτρὸν οὐκέτι πότιμον ὕδωρ, ἀλλ'
ἔχει τινὰ διαφορητικὴν δύναμιν. ὅγε μὴν οἶ-
νος, ὅτι μὲν ὠφελιμώτατος ταῖς ψυχραῖς καὶ
ξηραῖς φύσεσιν, εἴρηται πρόσθεν. εἰ δέ γε ταῖς
θερμαῖς ἁπάσαις οὐκ οἰκεῖος, ἀλλ' ἄμεινον ἐπ'
αὐτοῦ ἐστὶν ὕδωρ ποτόν, ὡς ἐν ταῖς ἐπιδημίαις
γέγραπται, σκεπτέον ἐφεξῆς. ἴσως γάρ τινι δό-
ξει παντάπασιν ἄτοπον εἶναι νεανίσκον ἤτοι στρα-
τιωτικόν, ἢ ἀθλητικόν, ἢ τινα τῶν σκαπτόντων, ἢ
 θερίζον-

θεριζόντων, ἢ ἀροτριούντων, ἢ ὅλως ὁτιοῦν ἰ-
σχυρὸν ἔργον ἐργαζομένων, ἐφ' ὕδατος μόνου
διαιτᾶσθαι, καὶ ταῦτα σφάλλεσθαι τὸν Ἱππο-
κράτην περὶ τῶν θερμῶν κράσεων ἁπλῶς ἀπο-
φηνάμενον, ὡς ὑδροποσίας δεομένων. ἐμοὶ
δ' οὐχ ἁπλῶς Ἱπποκράτης, ἀλλὰ περὶ τῆς ἄ-
κρως θερμῆς φύσεως εἰρῆσθαι δοκεῖ τοῦτο, κατὰ
δυσκρασίαν δηλονότι τοιαύτης οὔσης, οὐ τῆς
πλεῖστον ἐχούσης τὸ ἔμφυτον θερμὸν, ὅπερ αὐτὸς
αὐξάνεσθαι φησὶν ἐν τῷ τῶν ἀθλητῶν ἐπιτηδεύ-
ματι. ἀλλ' ὅγε δύσκρατος θερμὸς, οὔτ' ἀθλη-
τὴς, οὔτε στρατιώτης, οὔτε τῶν κατὰ γεωργίαν,
ἢ πολιτείαν ἔργων ἀγαθὸς ἂν ποτε γένοιτο ἐργά-
της. ἰσχυρῶν γάρ ἐστιν ἀνδρῶν τὰ τοιαῦτα ἐπι-
τηδεύματα. τοιοῦτοι δ' οὐκ ἂν εἶεν ἄνευ τοῦ συμμέ-
τρως κεκρᾶσθαι. συμμέτρως δ' αὐτῶν κεκρα-
μένων, πλεῖστον ἂν εἴη τὸ ἔμφυτον θερμόν. τῇ
μὲν οὖν τοιαύτῃ φύσει σύμμετρον δηλονότι
δοτέον ἐστὶ τὸν οἶνον, ὥσπερ καὶ αὐτὴ σύμμε-
τρός ἐστι, καὶ μέχρι τοσούτου γε σύμμετρον, ἄχρι
περ ἂν ᾖ σύμμετρος. ἀνάγκη γάρ ἐστι καὶ ταῦτα
οὐκ ἐν τῷ γήρᾳ μόνον, ἀλλὰ ἐν τῷ τῆς παρακμῆς
χρόνῳ, τῆς συμμέτρου γενέσθαι ψυχροτέραν.
εἴ τις δ' ἄρα ὡς ἐν ὑγιεινῇ δυσκρασίᾳ θερμο-
τάτη

τάτη κρᾶσις ᾖ, ταύτῃ συμφέρει μηδ᾽ ὅλως οἶνον διδόναι. τριῶν δ᾽ οὐσῶν κατὰ γένος διαφορῶν περὶ θερμῆς κράσεως, μιᾶς μὲν καθ᾽ ἣν ἡ ἑτέρα τῶν ἀντιθέσεων ἡ κατὰ τὸ ξηρὸν καὶ ὑγρὸν εὔκρατός ἐστι. δευτέρας δέ, ᾗ σύνεστιν ἀμετροτέρα τοῦ συμμέτρου ξηρότης. καὶ τρίτης, καθ᾽ ἣν ἅμα τῷ θερμῷ πλεονάζει τὸ ὑγρόν, ἐν ᾗ μὲν ἡ ἑτέρα τῶν ἀντιθέσεων εὔκρατός ἐστιν, οὐδ᾽ ἂν γένοιτό ποτε ἄκρως ἄμετρον, ἐπειδὴ τῷ τοιούτῳ ξηρότης ἐπιγίνεται διὰ ταχέων. αὕτη δὲ οὐχ ὑπόκειται τῇ ξηρᾷ. ἐν ᾗ δέ ἐστι καὶ ξηρότης ἅμα τῇ θερμότητι, δυνατὸν ἐν αὐτῇ γενέσθαι ποτὲ τὴν παρὰ φύσιν θερμότητα πλείστην, ὡς ἐν ὑγιεινῇ δυσκρασίᾳ μέχρι πλείονος χρόνου. πλείστην δὲ ἐν ὀλίγῳ χρόνῳ, καὶ τὴν μεθ᾽ ὑγρότητος ἄκρως ἄμετρον θερμασίαν, ὡς ἐν ὑγιεινῇ δυσκρασίᾳ δυνατὸν γενέσθαι. τῇ μὲν οὖν πρώτῃ ῥηθείσῃ, τοσοῦτον ἐπιτρέψομεν ὑδατώδους οἴνου προσφέρειν, ὅσον ἀποκεχώρηκε τῆς ἄκρας δυσκρασίας. τῶν δ᾽ ἄλλων οὐδ᾽ ἑτέρᾳ συγχωρήσομεν ἄκρᾳ γε οὔσῃ, καθότι δέδεικται. ταῖς γὰρ μὴ τοιαύταις δυσκρασίαις, οἶνον δώσομεν ὀλίγον καὶ ὑδατώδη. τοιοῦτος δ᾽ ἐστὶν ὁ λευκὸς μὲν τῇ χροιᾷ, λεπτὸς δὲ τῇ συστάσει, καθάπερ γε καὶ

ταῖς

ταῖς ψυχραῖς δυσκρασίαις τοὺς θερμοτέρους τῶν οἴνων προσοίσομεν. ὁ μὲν οὖν ἄκρως θερμὸς οἶνος, ταῖς ἄκρως ψυχραῖς δυσκρασίαις σύμφορος, ἐπὶ δὲ τῶν ἄλλων ὁ ἀνάλογος. οὐ γὰρ μόνον ἁπλῶς χρὴ μεμνῆσθαι τὰ ἐναντία τῶν ἐναντίων ἰάματα ὑπάρχειν, ἀλλὰ καὶ τὰ καθ' ἑκάστην ἐναντίωσιν ποσοῦ. καθάπερ οὖν ἐπὶ τῶν φαρμάκων ἐδείξαμεν, ὡς οὐ μόνον χρὴ σκοπεῖν εἰ θερμὸν ἢ ψυχρόν ἐστιν, ἀλλὰ καὶ τίνος δὴ αὐτῶν τάξεως, οὕτω καὶ ἐπὶ τῶν οἴνων ἐστὶ ποιητέον, οὐ τὸν ὑδατώδη μόνον ἢ τὸν θερμὸν αἱρουμένους, ἀλλὰ καὶ τὸν τὴν ἀντιλογίαν ἔχοντα τῆς ἑαυτοῦ θερμότητος ἢ ψυχρότητος οἰκείαν, ὡς πρὸς τὸ τῆς δυσκρασίας εἶδος. ταῦτα δὲ περὶ τῶν μέσην ἡλικίαν ἐχόντων τοῦ γήρως εἴρηται. γινωσκόντων ἡμῶν τὸ μὲν πρῶτον αὐτοῦ μέρος, ὃ τῶν ὠμογερόντων ὀνομάζουσι, δυναμένων ἔτι πράττειν τὰ πολιτικά. τὸ δὲ δεύτερον, ἐφ' οὗ τὸ σύμφορον ὄνομα φέρουσιν αὐτὸ τῶν παρ εἶναι, καθ' οὗ λέγουσιν, ἐπὴν λούσαιτο, φάγοι τε εὐδέμεναι μαλακῶς. οὐ μὴν ἐπί γε τῆς τρίτης, ἐν ᾗ τὸν γραμματικὸν ἔφην Τήλεφον ὄντα, ἐν τῷ μηνὶ δὶς ἢ τρὶς λούεσθαι. διὰ γὰρ τὴν ἀρρωστίαν τῆς δυνάμεως οὐ φέρουσιν

οὔτε

οὗτοι τὰ συνεχῆ λουτρά. πρὸς ἔτι δ' αὐτοῖς τὸ μηδ' ἀθροίζειν δακνώδη περιττώματα, διὰ τὴν ψύξιν τῆς ἕξεως. ὀνομάζουσι δὲ τὸν κατὰ τὴν ἡλικίαν ταύτην πέμπελον, ὡς οἱ ταῖς ἐτυμολογίαις χαίροντες φασί, παρὰ τὸ ἐκπέμπεσθαι τὴν εἰς ᾅδου δηλονότι πομπήν.

ΓΑΛΗΝΟΥ ΠΕΡΙ ΥΓΙΕΙΝΩΝ

ΛΟΓΟΣ ς'.



ΤΕΡΑΣ ΥΠΟΘΕΣΕΩΣ ὑγιεινῶν θεωρημάτων, ἀρχὴν γὰρ τῷδε ποιούμενον, ἀναμνῆσαι δέον μὲν τὰ κεφάλαια τῶν ἔμπροσθεν εἰρημένων, ἀναγκαῖα τοῖς λεχθησομένοις ὄντα. πρῶτον μὲν οὖν ἐρρέθη, τί ποτ' ἐστὶν ὑγίεια. δεύτερον δὲ ἐπ' αὐτῇ, καθόλου τις ὑπογραφή. τρίτον δὲ, πῶς ἂν φυλάττοιτο, καὶ πρὸς τούτῳ, ὅτι μεταβάλλει διὰ παντὸς τὰ τῶν ζώων σώματα, καὶ κατὰ τοῦτο ἀναγκαῖον εἴη, καὶ τὴν ὑγίειαν αὐτῶν κινδυνεύουσαν φθαρῆναι, τῆς δ' ἐξ ἡμῶν ἐπικουρίας δεῖσθαι, πρὸς τὸ μεγάλην γενέσθαι μεταβολήν,

λὼ, ὡς νοσεῖν ἤδη σαφῶς. ὑγιεία δ᾽ ἐστὶν ἐξ ἐδεσμάτων τε καὶ πομάτων ἀναπληρούντων τὸ ὅσον ἀπορρεῖ τῆς σώματος οὐσίας. ἑτέρα δ᾽ ἀβοήθητος ἐλέχθη μεταβολὴ κατὰ τὸν τῶν ἡλικιῶν λόγον γιγνομένη, ξηραινομένου τοῦ παντὸς ζώου μετὰ τὴν πρώτην γένεσιν ἄχρι τῆς τελευτῆς, ἐν τῷ μεταξὺ χρόνῳ παντί. τοὺς δ᾽ ἀγνοοῦντας τὴν ὑγιεινὴν δίαιταν, εἰκὸς ὅτι θᾶττον, ἢ κατὰ τὸν τῆς φύσεως λόγον ἀποθνήσκειν. ἐπεὶ δ᾽ ὡς ἔφην ἀναγκαῖον μέν ἐστι τρέφεσθαι ζῷον ἅπαν γεννητόν. ἡ δ᾽ οὐσία τῶν ἐδεσμάτων οὐκ ἔστιν ἅπασα τρόφιμος, καὶ διὰ τοῦτο τὸ περιττὸν αὐτῆς ὑπολείπεταί τι μοχθηρόν, ὃ καλοῦσιν ἰδίως περίττωμα, παρεσκευάσθη τῇ φύσει μόρια τοῦ σώματος εἰς τὴν διάκρισίν τε καὶ κένωσιν αὐτοῦ. πολλῆς δὲ οὔσης ἐν τῇ τῶν σωμάτων φύσει διαφορᾶς, εὔλογόν ἐστι καὶ τὴν ἑκάστου πρόνοιαν ὑγιεινὴν ἰδίαν ὑπάρχειν ἑκάστῳ. πρῶτον οὖν ὑποθέμενοι τῷ λόγῳ τὸν ἄριστα κατασκευασμένον ἄνθρωπον, ὅπως ἄν τις τοῦτον ὑγιαίνοντα διαφυλάττοι, διελθεῖν προὐθέμεθα. πολλῶν δ᾽ αἰτίων καὶ πολλοὺς τρόπους διακωλυόντων τὴν ὑγιεινὴν ἀγωγήν, ὑπεθέμεθα τὸν ἄριστα κατεσκευα-

σμένον

σμένον ἑαυτῷ φυλάττειν. ἐλεύθερον ὄντα πολιτικῆς ἀσχολίας ἁπάσης, καὶ τὸν τρόπον ὅπως ἄν τις ὑπὸ πρώτης ἡλικίας ἄχρι γήρως ἐσχάτου διαφυλάξειεν ὑγιαίνοντα, διελθόντες ἐν τοῖς πρώτοις ὑπομνήμασι πέντε. μεταβησόμεθα νῦν ἐπί τε τοὺς κατὰ περίστασιν τινὰ πραγμάτων ἀδυνατοῦντας ἐν τοῖς προσήκουσι καιροῖς ἐσθίειν τε καὶ πίνειν καὶ γυμνάζεσθαι, καὶ τοὺς εὐθὺς ἐξ ἀρχῆς νοσώδη κατασκευὴν σώματος ἔχοντας. συντομώτερος δὲ τῶν πρόσθεν ὁ περὶ τούτων ἐστὶ λόγος, καίτοι γε ὅσον ἐφ᾽ ἑαυτῷ μακρότερος ὤν, διὰ τὸ προειρῆσθαι τῶν πλείστων ὑλῶν τὰς δυνάμεις, αἷς εἰς τὴν ὑγιεινὴν πρόνοιαν χρώμεθα. διά τε γὰρ τρίψεων, καὶ λουτρῶν καὶ γυμνασίων, ἐδεσμάτων τε καὶ ποτῶν, θάλψεών τε καὶ ψύξεων, ἀφροδισίων τε χρήσεως καὶ ἀργίας, εἴ τι τε τοιοῦτον ἐστὶν ἄλλο, τὰς μεταβολὰς τοῦ σώματος ὁρῶμεν γιγνομένας, ὧν ὡς ἔφην εἴρηνται πρόσθεν αἱ δυνάμεις. αἱ μοχθηραὶ δὲ τῶν σωμάτων κατασκευαί, διτταὶ κατὰ γένος εἰσίν. ἔνιαι μὲν γὰρ αὐτῶν ὁμαλῶς, ἔνιαι δὲ ἀνωμάλως ἔχουσι κεκραμένα τὰ στοιχειώδη τε καὶ πρῶτα τοῦ σώματος μόρια, καλούμενα δ᾽ ὑπ᾽ Ἀριστοτέλους ὁμοιομερῆ. λέγω

δ᾽

δ' ὁμαλῶς μὲν, ὅταν ἐπί τινα δυσκρασίαν ἐκτραπῇ πάντα ὁμοίως τὰ τοῦ σώματος μόρια, ψυχρότερα τοῦ προσήκοντος ἢ θερμότερα γενόμενα, ἢ ξηρότερα, ἢ ὑγρότερα. καὶ κατὰ συζυγίαν, τινὰ μὲν ἅμα θερμότερά τε καὶ ξηρότερα, τινὰ δὲ ὑγρότερα καὶ ψυχρότερα γιγνόμενα, καὶ τινὰ μὲν ὑγρότερα καὶ θερμότερα, τινὰ δὲ ψυχρότερα καὶ ξηρότερα, καὶ μέντοι καὶ κατὰ τὴν τῶν ὀργανικῶν μορίων σύνθεσιν ἔνια μὲν ὁμαλῶς, ἔνια δὲ ἀνωμάλως σύγκειται. πρῶτον μὲν οὖν ὁρῶ καὶ νῦν ὁποῖαι κατασκευαὶ σωμάτων εἰσὶν αἱ νοσωδέσταται, καθάπερ καὶ πρόσθεν ἐδήλωσα τὴν ὑγιεινήν. ἀλλ' αὕτη μὲν μία. τὸ γὰρ ἄριστον ἐν παντὶ γένει πράγματος, ἕν ἐστι, τὰ μοχθηρὰ δηλονότι, παμπολλα. διττὴ δ' αὐτῶν ἐστιν ἡ γενικὴ διαφορὰ, καθάπερ ἀρτίως εἶπον. ἐνίων μὲν ἐν ὁμοίᾳ δυσκρασίᾳ ἁπάντων ἐχόντων τὰ μόρια, τινῶν δ' ἐν διαφερούσῃ. τῶν μὲν οὖν ὁμοίαν ἐχόντων δυσκρασίαν, εὔδηλον ὡς χείριστά ἐστι, τὰς σφοδρὰς ἔχοντα ταύτας, καὶ μάλιστα τὰς ψυχρὰς ἅμα καὶ ξηράς. τῶν δ' ἀνωμάλως ἐχόντων κατασκευαὶ σωμάτων, οὐδ' ἀριθμῆσαι ῥάδιόν ἐστι τὰς ὑπαλ-

λάξεις,

λάξεις. ἀλλὰ κἀκεῖνα δὲ ὑπαλλάξειεν ἄν τις
διττοῖς εἴδεσιν, ἢ γένεσιν, ἢ ὅπερ ἄν τις ὀνομά-
ζειν ἐθέλοι. νοσωδέστατα μὲν γὰρ αὐτῶν ἐστιν,
ὅσα ταῖς ἐναντίαις κράσεσι τὰ κυριώτατα τῶν
μορίων ἔχει πλεονεκτούμενα. μετριώτερα δ'
ἐν οἷς οὕτω διάκειται τὰ μὴ κύρια. τεθέαμαι
γάρ τινας ἤδη ἔχοντας, κοιλίαν μὲν ψυχράν,
κεφαλὴν δὲ θερμήν. ὥσπερ ἐνίους ἔμπαλιν
ὑπὸ κεφαλῇ ψυχρᾷ θερμὴν κοιλίαν. ἐθεασά-
μην δὲ καὶ κατὰ συμβεβηκὸς οὐ πρῶτον, οὐ-
δὲ κατὰ τὸν ἴδιον λόγον τῆς κράσεως ἐκχολου-
μένην γαστέρα συνεχῶς, οὐκ οὖσαν φύσει θερ-
μήν, ὥσπερ γε καὶ ψυχομένην ἑτέραν, καί-
τοι οὐκ οὖσαν ψυχράν. οὕτως δὲ καὶ κεφαλήν,
ἧπάρ τε καὶ σπλῆνα, καὶ ἄλλο μόριον ἀπολαῦον
ἐνίοτε τῆς ἑτέρας δυσκρασίας, ἤτοι μηδὲν αὐ-
τὸ φύσει βεβλαμμένον εἰς τὴν προσήκουσαν κρᾶ-
σιν, ἢ διακειμένην ἐναντίως αὐτῷ. περὶ πρώ-
των οὖν ὁ λόγος ἔσται μοι τῶν ὁμαλὴν τὴν δυσκρα-
σίαν ἐχόντων, ἀπὸ τῶν θερμοτέρων ἀρξαμένῳ.
λέλεκται δ' ἐν τοῖς περὶ κράσεων, ἀδύνατον
εἶναι διαμένειν ἐπὶ πολὺ δυσκρασίαν τινὰ
μίαν. αὐτὴ γὰρ ἑαυτῇ προσκτᾶται τινὰ ἐξ ἀ-
νάγκης ἑτέραν. διὸ καὶ τοῖς πλείστοις τῶν ἰατρῶν

 τέτα-

τέτταρες ἔδοξαν εἶναι μόναι δυσκρασίαι συνθέ-
τοι, τὰς δὲ ἁπλᾶς οὐκ εἶναι. τήν τε γὰρ θερμὴν
ἐξικμάζουσαν ἀεὶ τὰς ὑγρότητας, ἐπικτᾶσθαι
ξηρότητα, τήν τε ψυχρὰν ἅτε οὐκ ἐκδαπανῶ-
σαν, ἀποτρέφειν ὑγρότητα. κατὰ ταῦτα δὲ
καὶ τὴν ξηράν, ἐν μὲν τῷ χρόνῳ τῆς αὐξητικῆς ἡ-
λικίας ἑαυτῆς θερμότερον ἀποφαίνειν τὸ ζῶον.
ἐν δὲ τῷ τῶν παρακμαστικῶν, ἀποψύχειν. ξη-
ραίνειν μὲν τὰ στερεὰ μόρια τοῦ σώματος, ἀθροί-
ζειν δὲ περιττωμάτων πλῆθος. ὥσπερ γε καὶ τὴν
ὑγρὰν ὅταν ἅμα θερμότητι συμμέτρῳ συ-
στῇ, γίνεσθαί ποτε κατ' ἀμφοτέρας τὰς ἀντιθέ-
σεις εὔκρατον. ἀμφοτέρας δ' ἀντιθέσεις δηλο-
νότι λέγω, τήν κατὰ θερμὸν καὶ τὸ ψυχρόν, καὶ τὴν
κατὰ τὸ ξηρὸν καὶ ὑγρόν. ἔσται δ' εὔκρατος ἡ
τοιαύτη κατὰ τὸν τῆς ἀκμῆς καιρόν, οὐχ ἥκιστα
δὲ κἂν τῷ κατὰ τὴν παρακμήν, ὡς ἐκείνοις
πρέπειν. τὴν μὲν γὰρ ἀρίστην κρᾶσιν ἔχειν τὸ σῶ-
μα κατὰ τὴν τῶν μειρακίων ἡλικίαν. αἱ δ' ἄλ-
λαι πᾶσαι χείρους ταύτης εἰσὶν ὡς ἐδείχθη.
καὶ μέντοι καὶ τοῦτ' ἀναμεμνήσθω. ἕν τι οὖν
αὐτὸ τῶν εἰρημένων. διττῶν γὰρ οὐσῶν ἐνεργειῶν
κατὰ τὰ ζῶα, τὰς μὲν σωματικὰς οἱ παῖδες ἀρί-
στας ἔχουσι, τὰς δὲ ψυχικὰς ἡ μετὰ τοὺς παῖδας
ἡλικία

ἡλικίᾳ μέχρι τῆς παρακμαστικῆς. οὐκ ἔστι δὲ καὶ
ἐτῶν ἀριθμῷ περιορίσαι ταύτας, καθάπερ ἔ-
νιοι πεποιήκασι, πλὴν ἢ κατὰ πλάτος. ἤδη γὰρ
σχεδὸν οὖν ἄρχονταί τινες, ἅμα τῷ πληρῶσαι τὸ
ιδʹ. ἔτος. ἔνιοι δὲ μετ᾽ ἐνιαυτόν, ἢ καὶ πλείονα
χρόνον, ἀρχήν τε τῆς παρακμῆς ἴσχουσιν, ἔνιοι
μὲν εὐθέως μετὰ τὸ λʹ. ἔτος. ἔνιοι δὲ μετὰ τὸ
εʹ. καὶ λʹ. τὴν μὲν οὖν ἰσχὺν ἅπαντες ἄνθρωποι
καθαιροῦντες μετὰ τὴν ἀκμαστικὴν ἡλικίαν, οὐ
μὴν τήν γε ὑγείαν ἀπολλύουσιν. ἀλλ᾽ ἧττον μὲν
ἐπαινετὴν ἔχουσιν ἢ πρόσθεν. ἔχουσι δ᾽ ὅμως οὐ
μόνον ἄχρι γήρως ἀρχῆς, ἀλλὰ καὶ κατ᾽ αὐτὸ τὸ
γῆρας ὅλον, ὃ δὴ δοκεῖ τισὶν εἶναι νόσημα φυ-
σικόν, ὁπόταν μήτ᾽ ὀδυνῶνταί τι, μήτε τινὰ τῶν
ἐνεργειῶν, αἷς εἰς τὰς κατὰ τὸν βίον πράξεις
χρώμεθα, τελέως ἀπολέσωσιν, ἢ μὴ παντάπα-
σιν ἄρρωστον ἔχωσιν, ὑγιαίνουσιν ὑγείαν οὖσαν
οἰκείαν γήρᾳ. μεμνῆσθαι γὰρ δή που καὶ τῶν πε-
ρὶ τῆς ὑγείας ἀποδεδειγμένων, ὡς πάμπολυ
τὸ πλάτος αὐτῆς ἐστιν. εἰ δὲ καὶ τρίτη τίς ἐστι διάθεσις
σώματος, ἣν οἱ περὶ τὸν Ἡρόφιλον οὐδετέραν ὀνο-
μάζουσι, τὴν τοῖς ἐκ πυρετῶν χαλεπῶν διασωθεῖ-
σιν ὑπάρχουσαν κατὰ τὸν τῆς ἀναλήψεως χρόνον,
καὶ τῇ τοῦ γήρως ἡλικίᾳ, τὸ μὲν ἔξω νόσου τοῖς

γέρουσιν εἶναι, πάντως ὑπάρξει. τὸ δὲ τὰς ἐνερ-
γείας ἰσχυρὰς ἔχειν ὁμοίως τοῖς ἀκμάζουσιν, οὐχ
ὑπάρχει, ἀλλ' ἐὰν εἰς ὅσον γέροντι χρεία βλέ-
πειν τε καὶ ἀκούειν καὶ βαδίζειν καὶ τ' ἄλλα
πράττειν δύνασθαι, μηδὲν ἐλλίπῃ τὸ σῶμα, καὶ
τοῦτ' ἄν τις εἰκότως ὀνομάζοι γέροντος ὑγίειαν,
ὅλον τοῦτο λέγων ὑγίειαν γέροντος, οὐχ ἁπλῶς
ὑγίειαν. ἐκείνη μὲν γὰρ ἄμεμπτός ἐστι τὴν διὰ
τὴν τῶν ἐνεργειῶν ἀρετὴν, μεμπτὴ δ' ἡ τῶν γε-
ρόντων. ἔχουσα γὰρ ἁπάσας τὰς ἐνεργείας, οὐ
δὲ μίαν ἐῤῥωμένην ἔχει. καὶ δὴ καὶ τὸ γηροκο-
μικὸν ὀνομαζόμενον μέρος τῆς ἰατρικῆς, σκο-
πὸν ἔχει τὴν ὑγείαν εἰς ὅσον οἷόν τε διαφυλάτ-
τειν. ὅσα δὲ σώματα νοσώδη κατασκευὴν ἔ-
σχηκεν εὐθὺς ἐν τῇ πρώτῃ γενέσει, ταῦτα τὴν
ἀρχὴν μὲν, οὐδ' ἀφικνεῖταί ποτε εἰς τὸ γῆ-
ρας. εἰ δ' ἀφίκοιτο, πάντα ἔν γέ τι νόσημα
χρόνιον ἰσχύει. προυθέμεθα δ' ἐν τῷ νῦν λόγῳ
περὶ τῶν μοχθηρὰν ἐχόντων κατασκευὴν διελ-
θεῖν. σκοποῦντες, ὅπως ἄν τις αὐτὰ φυλάττοι
κατὰ τὸ πλεῖστον ὑγιαίνοντα. τὴν ἀρχὴν οὖν
ἀπὸ τῶν ὁμαλὴν τὴν δυσκρασίαν ἐν ἅπασι τοῖς
μορίοις τοῦ σώματος ἐχόντων ποιησάμενοι, λέ-
γωμεν ἤδη περὶ τῆς θερμοτέρας κράσεως. οὐ μὴν
ἐν

ἐν τῇ καθ' ὑγρότητα καὶ ξηρότητα συμμετρίᾳ μεμπτῆς. εὐθὺς μὲν οὖν ἀπ' ἀρχῆς ἡ τοιαύτη φύσις τοῦ σώματος ὑγιεινοτέρα φαίνεται τῶν κατ' ἀμφοτέρας τὰς ἀντιθέσεις δυσκράτου. λέγω δ' ἀμφοτέρας, τῶν τε κατὰ θερμότητα καὶ ψυχρότητα, καὶ τῶν καθ' ὑγρότητα καὶ ξηρότητα, καὶ τούς τε ὀδόντας φύσει θᾶττον, καὶ φθέγξεται διηρθρωμένην φωνὴν, καὶ βαδιεῖται θᾶττον, αὐξήσεταί τε κατὰ τὴν ἀναλογίαν ἑκάστοτε τῶν ἐτῶν. ἐπειδὰν δὲ καὶ τῶν μειρακίων ἡλικίαν διεξέλθοι, τὸ μεταξὺ τοῦ ἄχρι τῆς παρακμῆς, σαφῶς πλέον ἤδη φανεῖται θερμόν, ὡς τοῖς ἀπὸ ξανθῆς χολῆς νοσήματί τε καὶ συμπτώμασιν εὐάλωτον ὑπάρχειν. ἡ γάρ τοι πολλὴ θερμότης ἐκδαπανῶσα τὴν ὑγρότητα, ξηροτέραν ἐργάζεται τὴν κρᾶσιν. οὔσης δὲ καὶ τῆς τῶν ἀκμαζόντων ἡλικίας θερμῆς, ἡ συζυγία τῆς κράσεως αὐτῶν ἔσται θερμή τε ἅμα καὶ ξηρά, χολὴ δ' ἐν ταῖς τοιαύταις κράσεσιν, ἡ ὠχρά τε καὶ ξανθὴ καλουμένη πλεονάζει. τοὺς οὖν οὕτως πεφυκότας, ἄχρι μὲν τῆς τῶν μειρακίων ἡλικίας ὁμοίως χρὴ τοῖς ἄριστα πεφυκόσι διαιτᾶν, ὑπὲρ ὧν εἴρηται κατὰ τὸν ἔμπροσθεν λόγον, ἐπειδὰν τέλειον αὐτῶν ᾖ τὸ

σῶμα, διασκέψασθαι προσήκει πότερον ὑπέρχεται τὸ περιττὸν τῆς χολῆς αὐτοῖς ἅμα τοῖς διαχωρήμασιν, ἢ πρὸς τὴν ἄνω κοιλίαν ὁρμᾷ, καίτοι μὴ ὑπιόντος αὐτοῦ, πρόδηλον ὡς χρὴ οὐδὲν περιεργάζεσθαι. πρὸς δὲ τὴν ἄνω γαστέρα φερομένης, δι' ἐμέτων ἐκκενοῦν, μακρὰν χαίρειν εἰπόντας ἐκείνοις τῶν φιλοσόφων, ὅσοι κωλύουσι μετὰ τὰ γυμνάσια πρὸ τῆς τροφῆς, ἀφ' ὕδατος χλιαροῦ ἐμεῖν. οἴνῳ γὰρ οὐδ' ἐγὼ συμβουλεύω τηνικαῦτα χρῆσθαι, πλὴν εἰ δυσχερῶς ἐμοῖεν ἀφ' ὕδατος. εἰσὶ γάρ τινες καὶ τοιαῦται φύσεις σωμάτων, αἷς συγχωρητέον οἴνου γλυκέος προσφέρεσθαι, εἰ προπίνονται αὐτοῦ τὸ ὕδωρ. ἔτι δὲ καὶ μᾶλλον, ὅταν ἡ κρᾶσις ἐξ ἀρχῆς ᾖ θερμοτέρα τε καὶ ξηροτέρα, πρὸς τοὺς ἐμέτους ἔρχεσθαι. καὶ γοῦν καὶ μᾶλλον εἰσὶν οὗτοι χολώδεις, περὶ τὴν ἀκμαστικὴν ἡλικίας. καὶ δὴ καὶ γυμνάζεσθαι βέλτιον αὐτοὺς, οὐκ ὀξὺ καὶ σύντονον γυμνάσιον, ἀλλὰ σχολαιότερόν τε καὶ μαλακώτερον. εἰσὶ γὰρ δὴ καὶ ἰσχνότεροι πάντες οἱ τοιοῦτοι. συμπεφώνηται δὲ τοῖς γυμνασταῖς ἅπασι, λεπτύνειν μὲν τὰ ὀξέα γυμνάσια, σαρκοῦν δὲ τὰ βραδέα. τινὲς δὲ καὶ τῶν σφόδρα θερμῶν τὴν κρᾶσιν, οὐδ' ὅλως χρῄζουσι γυμνασίων, ἀλλ' ἀρκεῖ περίπατός τε καὶ λουτρὸν

αὐτοῖς

αὐτοῖς, ἀνατριψαμένοις ἐλαίῳ μαλακαῖς τρίψεσι. δριμὺ γὰρ καὶ θερμὸν δακνῶδές τὸ διαπνεόμενον ἀπ' αὐτοῦ ἐστιν, οὐκ ἀτμῶδες, οὐδ' ἡδὺ καὶ ἄδηκτον. ἔνιοι δὲ καὶ τοῖς μετὰ τροφὴν χαίρουσι λουτροῖς, καί τινες αὐτῶν ἄπιστον ὅπως ἐπαχύνθησαν ἐπὶ τῇ τοιαύτῃ διαίτῃ. παλαιὸς δὲ οἶνος ἐναντίος αὐτοῖς ἐστι, οἰκεῖος δὲ ὁ λευκὸς καὶ λεπτός. ἐπιβλέπειν δὲ ἐπὶ πάντων τῶν μετὰ τροφὴν λουομένων, μή πως κατὰ τὸ δεξιὸν ὑποχόνδριον ἔνθα κεῖται τὸ ἧπαρ, αἰσθάνωνταί τινος ἀλγήματος, ἢ βάρους, ἢ τάσεως. αἱ γὰρ τοιαῦται κατασκευαὶ τῶν σωμάτων, ἡπατικαῖς ἁλίσκονται νόσοις, ἐὰν ἐδηδοκότες λούωνται. κἂν αἴσθωνταί ποτε τοιούτου τινὸς συμπτώματος, αὐτίκα διδόναι τι τῶν ἐκφραττόντων τὸ ἧπαρ, ἀπέχειν τε καὶ τῶν παχυχύμων ἐδεσμάτων, καὶ μάλιστα ὅσα γλίσχρα. λέγεται δὲ περὶ αὐτῶν ἐπὶ πλεῖστον ἐν τοῖς τρισὶν ὑπομνήμασιν, ἃ περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων ἔγραψα, καὶ τῷ περὶ εὐχυμίας τε καὶ κακοχυμίας, ἔτι τε κἀν τῷ τῆς λεπτυνούσης διαίτης. καὶ νῦν οὖν καὶ χρῆσθαι τοῖς ἀλγήμασι τοῖς καθ' ἧπαρ, ἀναγκαῖον ἐστὶ λεπτυνούσῃ διαίτῃ, μέχρι περ ἂν αὐτοῖς ἀνώδυνόν τε καὶ κοῦφον γένηταί πως τὸ δεξιὸν ὑποχόνδριον. ἀγαθὸν δὲ καὶ τὸ τῆς κόμης τοῦ ἀψινθίου τὸ ἀπό-

βρέγμα προσφέρεσθαι, καὶ τὸ διὰ ταύτης τε καὶ ἀνίσου καὶ πικρῶν ἀμυγδάλων συντιθέμενον, ὃ διὰ ὀξυμέλιτος ἄμεινον πίνειν, ἐν τῷ μέσῳ χρόνῳ τοῦ τε ἐκ τῶν ὕπνων ἀναστάσεως καὶ τοῦ λουτροῦ. προκατειργασμένων τε γὰρ τῶν ἀναδιδομένων εἰς ἧπαρ ἐκ τῆς γαστρὸς, ἄμεινον προσφέρεσθαι τὰ τοιαῦτα, τῇ τε δι' αὐτῶν ἐνεργείᾳ χρόνον τινὰ δίδοσθαι πρὸ τῆς τῶν σιτίων προσφορᾶς. ἀγαθὸν δὲ καὶ τὸ διὰ τῆς καλαμίνθου φάρμακον, οὗ τὴν σύνθεσιν ἐν τῷ δ΄. τῶν ὑπομνημάτων ἔγραψα. ἀλλ' ἐπεί γε τῶν χολωδῶν κράσεων φυλάττεσθαι προσήκει τὴν συνεχῆ τοῦδε χρῆσιν. καὶ μέν τοι καὶ ὁπότε τις αὐτῶν χρῆται αὐτῷ, τῆς καθ' ἧπαρ ἐμφράξεως ἕνεκεν, ἄμεινόν ἐστι διὰ ὀξυμέλιτος πίνεσθαι. τὸ δὲ τῶν τροφῶν εἶδος, εἰ μὲν ὑπαλλάττειν ἐπὶ τὸ βέλτιον ἐθέλει τὴν κρᾶσιν τῶν οὕτως ἐχόντων, ἐναντίον ἔστω τῇ δυσκρασίᾳ. κατὰ βραχὺ δὲ γίνεται τοῦτο χωρὶς βλάβης, ἐπιστατοῦντος μὲν ἰατροῦ, σχολὴν δ' ἄγοντος αὐτῷ τοῦ βοηθουμένου τοσαύτην, ἅπαντα ποιεῖν ἐν τῷ προσήκοντι καιρῷ. πράττοντι δὲ ἀνθρώπῳ τὰ πολιτικὰ καὶ πολλαῖς ἀσχολίαις δουλεύοντι, κάλλιόν ἐστι, μηδ' ἐπιχειρεῖν ὑπαλλάττειν ἀ-

λάττειν τὴν κρᾶσιν, ἀλλὰ τὰς οἰκείας τροφὰς αὐτοῦ δοτέον. οἰκεῖαι δ' εἰσὶν αἱ μὲν ὑγραὶ, ταῖς ὑγραῖς, αἱ δὲ ξηραὶ, ταῖς ξηραῖς. ἡ γάρ τοι θρέψις ὁμοιουμένου γίνεται τοῦ θρέψαντος ἐδέσματος, τῷ τρεφομένῳ σώματι. θᾶττον δὲ ὁμοιοῦται τὰ μὲν ξηρὰ ταῖς ξηραῖς, τὰ δ' ὑγρὰ ταῖς ὑγραῖς. ἐπὶ δὲ τῶν ὁμαλὴν τὴν κρᾶσιν ἐχόντων, ὅσον περ ἂν ἥδιον ᾖ τὸ βρῶμα, τοσοῦτον τροφιμώτερον γίγνεται. τῶν δ' ἀνώμαλον ἐχόντων τὴν κρᾶσιν σωμάτων, ὡς ἄλλην μὲν εἶναι τὴν τοῦ ἥπατος, ἄλλην δὲ τὴν τῆς γαστρὸς, ἢ τινὸς τῶν καθ' ἧπαρ, ἕτερον μὲν ἐστι, τὸ κατὰ τὴν προσφορὰν ἴδιον, ἕτερον δὲ τὸ καθ' ἕκαστον μόριον οἰκεῖον. ἐπεὶ δὲ καὶ τὸ καθ' ἕκαστον οἰκεῖον ἐδέχθη διττὸν, ἕτερον μὲν τὸ κατὰ τὰς ἁπλᾶς ποιότητας, ἕτερον δὲ τὸ κατὰ τὴν ὅλην οὐσίαν. ἡ μὲν οὖν κατὰ τὰς ἁπλᾶς ποιότητας οἰκειοτάτη, ὁποία τίς ἐστιν, ὀλίγῳ πρόσθεν εἴρηται, μεταβάλλειν τε αὐτὴν βουλομένοις, ὥσθ' οἱ χολῆς ὑπηρετεῖν τε ἀναγκαζομένοις, ἐν ἀσχολίᾳ. ἡ δὲ κατὰ τὴν ὅλην οὐσίαν, τῇ πείρᾳ μόνῃ γινώσκεται. μεγίστην οὖν δύναμιν εἰς τὴν τῶν ἐσθιομένων τε καὶ πινομένων κατεργασίαν, οὐ κατὰ τὴν γαστέρα μόνον,

ἀλλὰ καὶ κατὰ τὸ σύμπαν τὸ σῶμα, ἢ κατὰ τὴν ὅλην οὐσίαν οἰκειότητα ἔχει, διὸ καὶ αἱ τροφαὶ τοῖς ζώοις ἐξηλλαγμέναι τε καὶ πολὺ διαφέρουσαι ταῖς ἰδέαις εἰσίν, οὐδὲν ὅμοιον ἔχουσαι τῆς ἐκ τῶν ἀχύρων τε καὶ πόας, τῇ ἐξ ὀστῶν τε καὶ σαρκῶν, ἢ τῆς ἐξ ἄρτων, τῇ ἐκ κωνείου τε καὶ ἐλλεβόρου. καὶ γὰρ ταῦτα ζώοις τισὶν εἰσὶ τροφαί. γίνονται δὲ καὶ κατὰ τὴν ποιότητα, οἰκειότατα. εἰ μὲν φυλάττειν ἐθέλοις τὰς κράσεις, ταῖς μὲν ὑγραῖς τῶν ὑγραινόντων ἐδεσμάτων ἁρμοττόντων, ταῖς δὲ ξηραῖς τῶν ξηραινόντων. εἰ δὲ ὑπαλλάττειν, τῶν ἐναντίων. ἀλλὰ δὲ τῆς κατὰ τὸ θερμὸν καὶ ψυχρὸν εἰς δυσκρασίαν ἐκτροπῆς, ἡ τῶν ἐναντίων προσφορὰ διαπαντὸς ἁρμόττει. δρασικώταται γάρ εἰσι, καὶ ὡς ἂν εἴποι τις δυνατικώτεραι τῶν καθ' ὑγρότητα καὶ ξηρότητα δυσκρασιῶν αἱ τοιαῦται. ῥᾳδίως γοῦν ὑπὸ τῶν ὁμοίων τροφῶν εἰς νοσώδη δυσκρασίαν ἀφικνοῦνται, ξηρότερον δ' ἐργασάμενον ὁτιοῦν τῶν μορίων, οὐδὲν τι βλάψαις σαφές, ὥσπερ οὐδ' εἰ φυλάττοις ὑγρότερον. ἐναργέστερον δέ σοι τεκμήριον καὶ ἡλικίαι γιγνέσθωσαν, αἱ μὲν ἀπὸ τῆς πρώτης γενέσεως ἄχρι τῶν μειρακίων ὑγροτάτην ἔχουσαι τὴν σάρκα, ξηρὰν δὲ ἱκανῶς αἱ πρεσβυτικαί,

καὶ, μεμνῆσθαι δ' ἐν τοῖς τοιούτοις λόγοις χρὴ τῶν εἰρημένων ἐν τοῖς περὶ κράσεων, ὅπως μή τις ὑπολάβῃ, τοὺς ὑπὸ περιττῶν ὑγρῶν βαρυνομένους ὑγροὺς γίνεσθαι τὴν κρᾶσιν, ὃ καὶ τοὺς οἰηθέντας ὑγρὸν καὶ ψυχρὸν εἶναι τὸ γῆρας, ἐξηπάτησεν. οὐ γὰρ αὐτὰ τὰ μόρια τοῖς γέρουσιν ὑγρότερα ταῖς κράσεσιν ἐστὶν, ἀλλὰ αἱ μεταξὺ τῶν σωμάτων χῶραι, αἱ περιττῆς ὑγρότητος ἐμπίπλανται, γερόντων τε καὶ νοσούντων νόσους ὑγράς. ὁποῖον δέ τι τὸ ξηρὸν νόσημά ἐστιν, ἐπιστημονικὴν ἕξει γνῶσιν, τὸ γεγραμμένον μοι περὶ μαρασμοῦ βιβλίον ἐπιμελῶς ἀναγνοὺς, οὐχ ἅπαξ, ἢ δίς, οὐδὲ παρατρέχων, ἀλλ' ἐφιστὰς καὶ προσέχων τὸν νοῦν ἑκάστῳ τῶν λεγομένων. προγεγυμνάσθαι δὲ χρὴ τὸν μέλλοντα καλῶς ἀναλέξασθαι ταῦτα, τῷ δευτέρῳ περὶ κράσεων ὑπομνήματι, καθ' ὃ δέδεικται τοῦ γέροντος ἡ κράσις ξηρά, τὸ δὲ προκείμενον ἐν τῷ νῦν λόγῳ σῶμα θερμότερον τοῦ δέοντος, ἐὰν μὲν ἐν τῇ πρώτῃ συστάσει μέσον ὑγρότητός τε καὶ ξηρότητος ᾖ. πάντως γὰρ κατὰ τὴν ἀκμαστικὴν ἡλικίαν γίνεται ξηρὸν, ἔτι δὲ μᾶλλόν τε καὶ θᾶττον, εἰ καὶ φύσει ξηρότερον εἴη, καὶ δὴ καὶ γηράσει γὰρ θᾶττον, ὅσῳ καὶ θᾶττον εἰς ἀκμὴν ἀφίκοιτο. πάντων

γὰρ

γὰρ ἐν τῇ παρακμῇ ξηραινομένων, εὔλογόν ἐστι τὸ φύσει ξηρότερον εἰς τὴν τῆς γεροντικῆς ἀμετρίας, ξηρότητα ἀφικνεῖσθαι θᾶττον. δέονται τοίνυν οὗτοι μάλιστα κατὰ τὴν ἀκμαστικὴν ἡλικίαν ὑγρᾶς διαίτης, ἧς τὸν τύπον ἄρτι ὑπέγραψα, διά τε τῶν ὑγραινόντων ἐδεσμάτων καὶ λουτρῶν, ἀρχῆς τε γυμνασίων συντόνων, καὶ πολλῶν γινομένης, ὥστε θέρους ὥρᾳ καὶ θᾶττον λούεσθαι, καὶ μετὰ τροφὴν αὖθις τὸ δεύτερον ὀνίνησι τούτους, καὶ ἡ τοῦ ψυχροῦ πόσις. ἐναντιώτατα δὲ ταῖς ξηραῖς κράσεσιν εἰσὶν ἀφροδίσια. φείδεσθαι δὲ χρὴ καὶ μάλιστα αὐτοὺς ἐγκαύσεων καὶ κόπων, καὶ φροντίδων, καὶ ἀγρυπνιῶν, καὶ κινήσεων ἁπασῶν ὀξειῶν. καὶ οἱ θυμοὶ δὲ μάλιστα τὰς χολώδεις φύσεις ἐκπυρροῦντες, ὀξεῖς γεννῶσι πυρετούς. ἅπερ οὖν ἐπῄνηται διαιτήματα τοῖς θερμοῖς τὴν κρᾶσιν ἐπὶ τῆς ἀκμῆς, καὶ σύμμετρον ἐξ ἀρχῆς ἔχουσιν ὑγρότητα, ταῦτα μᾶλλον ἁρμόττει τοῖς φύσει θερμοῖς καὶ ξηροῖς. εὔδηλον δ' ὅτι τὴν ποσότητα τῆς ὑπεροχῆς τοῦ κρατοῦντος στοιχείου, σκεπτέον ἐστὶν ἐν τοῖς μάλιστα. τοσοῦτον γὰρ ἐπιτείνειν τε καὶ ἐκλύειν, ἢ αὐξάνειν χρὴ τὸ τῆς διαίτης εἶδος, ὅσον ὑπὲρ τὸ κατὰ φύσιν

τὰ φύσιν, ηὔξηταί τε καὶ μεμείωται τὰ τῆς κράσεως στοιχεῖα. διὸ καὶ τοὺς ὑγροτέρους τε καὶ τοὺς φύσει θερμοτέρους, εἰ μὲν ὑπαλλάττειν αὐτῶν ἐθέλοις τὴν κρᾶσιν, ἐπὶ τὸ ξηρότερόν τε καὶ ψυχρότερον εἶδος, χρὴ διὰ τῆς ἐναντίας διαίτης ἄγειν. εἰ δὲ φυλάττειν, διὰ τῶν ὁμοίων. αἱ δὲ τοιαῦται φύσεις ἐν τῇ τῶν παίδων ἡλικίᾳ ῥευματικοῖς τε καὶ πληθωρικοῖς ἁλίσκονται νοσήμασι, καὶ πρὸς τούτοις γε σηπεδονώδεσι. δέονται τοίνυν γυμνασίων πλεόνων, ἀκριβῶς τε τῆς ἐν τῇ γαστρὶ πέψεως. ὅσα γὰρ ἐν ταύτῃ διαφθείρεται, νοσημάτων σηπεδονωδῶν ὑπόθεσις γίνεται παντὶ τῷ σώματι, διὸ καὶ πρὸ τροφῆς δὶς καὶ τρὶς οὗτοι λουόμενοι καὶ τοῖς αὐτοφυέσι θερμοῖς ὕδασιν οὗτοι χρώμενοι, μάλιστα ὠφελοῦνται. σκοπὸς γὰρ ἐπ᾽ αὐτῶν ἐστὶν, αὐτὰ μὲν τὰ μόρια τοῦ ζώου φυλάττειν ὑγρὰ, κοινὸν ὂν τοῦτο πάσης κράσεως. εἴ γε καὶ τοὐναντίον αὐτοῦ θᾶττον ἐπὶ τὸ γῆρας ἄγει τὰ σώματα τῶν ζώων ἁπάντων, αὐτό τε τὸ θνητὸν εἶναι τὸ γεννητὸν σῶμα, τὴν αἰτίαν ἔχει, ὡς εἴ γε δυνατὸν ἦν ἀεὶ διαφυλάττειν ὑγρὰν τὴν κρᾶσιν τοῦ σώματος, ὁ τοῦ σοφιστοῦ λόγος, ὃν ἐν ἀρχῇ διῆλθον, ἀθάνατον ἐπαγγελλόμενος ποιεῖν

σειν τὸν αὐτῶν πειθόμενον, ἀληθὲς ἦν. ἀλλ' ἐ-
πεὶ τὴν φυσικὴν ὁδὸν τὴν ἐπὶ τὸ ξηραίνεσθαι τὸ
σῶμα φυγεῖν οὐκ ἔστιν ὡς ἐδείχθη, διὰ τοῦτο γη-
ρᾶν ἀναγκαῖον ἡμῖν ἐστι καὶ φθείρεσθαι. πολυχρο-
νιώτατος δ' ἂν ὁ ἥκιστα ξηραινόμενος γένοιτο,
ἀλλ' ὑγρᾶς διαίτης περιττώματά τε καὶ πλῆ-
θος χυμῶν γεννώσης, χαλεπὸν γίνεται κρατῆ-
σαι τῆς συμμετρίας, ὡς μήτε νόσοις ἁλίσκεσθαι,
μήτε ταχέως γηρᾶν. ὅσον δ' αὖ ἐπὶ τῇ κράσει,
πολυχρονιώτατοι πάντων εἰσὶν οἱ ὑγρότατοι,
καὶ μέντοι καὶ ὑγιαίνουσιν, ἐπειδὰν κρατυνθῇ
τὸ σῶμα τῶν ἄλλων μᾶλλον, ὥσπερ καὶ ἰσχυρότε-
ροι μέχρι γήρως ἐσχάτου, τῶν τὴν αὐτὴν ἡλικίαν
ἐχόντων εἰσί, καὶ κατὰ τοῦτο ἐπήνηται σχεδὸν ὑ-
πὸ πάντων ἰατρῶν τε καὶ φιλοσόφων, ὅσοι τὰ
στοιχεῖα τοῦ σώματος ἀκριβῶς ἔγνωσαν, ἡ κρᾶσις
αὕτη. καὶ μέντοι καὶ διὰ τοῦτο μόνη τισὶν ἔδοξε
κατὰ φύσιν εἶναι. κρείττων γὰρ ἐν τῷ χρόνῳ τῶν
ἄλλων γίγνεται τό γε κατ' ἀρχὰς οὖσα χείρων,
ὥστε καὶ τὸν ἐπιστατοῦντα τῷ τοιούτῳ σώματι, τῆς
ἀπορροιῶν τούτου προνοεῖσθαι χρή, διά τε γυμνα-
σίων ὡς ἔφην καὶ λουτρῶν καὶ τροφῶν πλειόνων, ἐκ-
κρίσεώς τε τῆς δι' οὔρων καὶ γαστρὸς γιγνομένων.
οὐδὲν δὲ κωλύει καὶ ἀποφλεγματισμοῖς ποτε χρῆ-
σθαι

θαι, καὶ καθάρσεσιν εὐχύμοις τε περὶ πάντων ἐδέσμασιν, οἴνων τε πόσει, τῇ ὄρησιν κινδύνων. περὶ μὲν οὖν τῶν θερμῶν κράσεων, αὐτάρκως εἴρηται. περὶ δὲ τῶν ψυχρῶν, ἐφεξῆς ἂν εἴη λεκτέον. εἰσὶ δὲ καὶ τούτων αἱ μέγισται διαφοραὶ τρεῖς. ἤτοι γὰρ εὔκρατοι κατὰ τὴν ἑτέραν ἀντίθεσιν εἰσίν, ὡς μηδὲν μᾶλλον ὑγροὺς ἢ ξηροὺς ὑπάρχειν, ἢ τὸ ὑγρὸν, ἢ τὸ ξηρὸν ἐν αὐτοῖς ἐπικρατεῖν. χειρίστη δὲ εἰκότως ἐστὶν, ἡ ξηρὰ κρᾶσις. ὃ γὰρ ἐν τῷ χρόνῳ τοῖς γηρῶσι γίνεται, τοῦτ' εὐθέως ἐξ ἀρχῆς ὑπάρχει τούτοις. ὑγραίνειν τε οὖν αὐτοὺς χρὴ καὶ θερμαίνειν. ἔστι δὲ ταῦτα γυμνασίοις συμμέτροις, καὶ τροφαῖς ὑγραῖς τε καὶ θερμαῖς, οἴνου τε πόσει τῶν θερμοτέρων, ὕπνοις τε πλείοσι, προνοουμένων ἡμῶν ὅπως τὰ καθ' ἑκάστην ἡμέραν ἐν τῷ σώματι γεννώμενα περιττώματα, τῆς τε τροφῆς καὶ τοῦ πόματος ἐκκενοῦται πάντα. περὶ δὲ τῶν ἀφροδισίων εἴρηται μὲν καὶ πρόσθεν, ὡς ἅπαντας μὲν τοὺς ξηροτέρους τῇ κράσει βλάπτει. νυνὶ δ' ὅτι τούτων αὐτῶν μάλιστα τοὺς πρὸς τῇ ξηρότητι, καὶ ψυχρούς. ἀβλαβῆ γὰρ ἀφροδίσια μόνοις τοῖς ὑγροῖς καὶ θερμοῖς ἐστι, καὶ ὅσοι φύσει πολύσπερμοι. περὶ ὧν ἐν ταῖς ἀνωμάλοις κράσεσιν αὐτίκα λεχθήσεται. μοχθηραὶ δὲ καὶ αἱ μεθ'

ὑγρότητος

ὑγρότητος ψυχραὶ κράσεις εἰσὶ, καὶ μάλιστα αὐτοῖς τοῖς ῥευματικοῖς ἁλίσκονται νοσήμασιν, ὀνίνησί τ' αὐτὰς ἀλουσία τε καὶ γυμνάσια, καὶ δίαιται λεπτότεραι, καὶ χρίσματα μετρίως θερμαίνοντα, περὶ ὧν τῆς ἰδέας ἔμπροσθεν εἴρηται κατὰ τὸν περὶ τῶν κόπων λόγον. ὅσοι δὲ ψυχρότεροι μέν εἰσι φύσει, συμμέτρως δ' ἔχουσι τῆς κατὰ τὸ ξηρόν τε καὶ ὑγρὸν κράσεως, ἧττον οὗτοι, καὶ τῶν καὶ κατὰ ταῦτα δυσκράτων εἰσὶ μοχθηροί, πρὸς ὑγίειαν τε καὶ ῥώμην σώματος. ἐπεγείρειν οὖν αὐτῶν χρὴ καὶ ῥωννύναι τὴν θερμασίαν. ἐν δὲ τῇ καθ' ὑγρότητα καὶ ξηρότητα τῆς ὅλης διαίτης ἰδέᾳ, τὸ μέσον. ταῦτά μοι σύμπαντα περὶ τῶν ὁμαλὴν τὴν δυσκρασίαν ἐχόντων εἴρηται, τουτέστιν ὁμοίως ἅπαντα τὰ μόρια πρὸς τὸ θερμότερον ἢ ψυχρότερον, ἢ ὑγρότερον ἢ ξηρότερον ἐκτεταμένα. περὶ δὲ τῶν ἀνώμαλον ἐχόντων τὴν κατασκευὴν τοῦ σώματος, οὐκ ἐγχωρεῖ διὰ βραχέων εἰπεῖν, ἐπειδὴ πολλαὶ τῶν τοιούτων ὑπαλλάξεις εἰσὶν, ἄλλων ἄλλο μόριον ἐχόντων δύσκρατον. ἀλλὰ καὶ κἂν δύο μόνα δύσκρατα ἔχωσί τινες, ὑπαλλάξεις καὶ τούτων γίνονται πολλαὶ, καὶ διὰ τοῦτο πρότερον εἰπόντος ὅσα

περί τε τὴν ἄμεμπτον ἔχοντι κατασκευήν, βιοῦντι δὲ βίον δουλικόν, ἢ προϊστατικόν, ἢ ὅπως ἄν τις ὀνομάζειν ἐθέλοι, ποιητέον ἐστίν, καὶ μετὰ ταῦτα ὅσα τοῖς ὁμαλὴν τὴν δυσκρασίαν ἐν ὁμοίῳ βίῳ. μεταβῶμεν τηνικαῦτα πρὸς τοὺς ἀνώμαλον ἔχοντας ἐν τοῖς τοῦ σώματος μορίοις τὴν κατασκευήν. ἄμεμπτον δὲ κατασκευὴν σώματος, ὡς πολλάκις εἴρηται, κατὰ πλάτος νοητέον ἐστίν, ὥσπερ καὶ αὐτὴν τὴν ὑγίειαν. οὔτε γὰρ ὑγιαίνειν τις ἡμῶν δόξει τὴν γ' ἀκριβῶς ἄμεμπτον ὑγίειαν οὐκ ἔχων, οὔτ' ἀμέμπτως κατεσκευάσθαι τὸ σῶμα. λέγουσι δ' ὑγιαίνοντας μὲν, ὅσοι μήτ' ὀδυνῶνταί τι μέρος τοῦ σώματος, εἴς τε τὰς κατὰ τὸν βίον ἐνεργείας ἀπαραπόδιστοι τυγχάνουσιν ὄντες. οὕτω δὲ καὶ κατασκευὴν σώματος ἄμεμπτον ἔχειν, ὅταν μήτε ὑπὸ τῶν ἔξωθεν αἰτίων ἑτοίμως εἰς νόσον ἄγηται, μήθ' ὑπὸ τῶν ἐξ αὐτοῦ, διωρισμένου δηλονότι τοῦ νοσεῖν ἐνίους συνεχῶς, οὐ διὰ τὴν οἰκείαν κατασκευὴν τοῦ σώματος, ἀλλὰ τὸ διὰ μοχθηρὰν δίαιταν, ἤτοι γ' ἀργὸν βίον βιοῦντας, ἢ ὑπερπονοῦντας, ἢ περὶ τὰς τῶν σιτίων ποιότητας, ἢ ποσότητας, ἢ καιροὺς ἁμαρτάνοντας, ἢ τινὰ τῶν ἐπιτηδευμάτων βλαβερῶς ἐπιτηδεύοντας,

τας, ἢ περὶ τὴν τῶν ὕπνων ποσότητα σφαλλομέ-
νους, ἢ χρῆσιν ἀφροδισίων ἄμετρον, ἢ καὶ συν-
τήκοντας ἑαυτοὺς, ἐν λύπαις καὶ φροντίσιν
οὐκ ἀναγκαίαις. οἶδα γὰρ παμπόλλους διὰ τοιαύ-
τας αἰτίας νοσοῦντας καθ᾽ ἕκαστον ἐνιαυτὸν,
ἀλλ᾽ οὐ φήσομεν αὐτοὺς κακῶς κατασκευάσθαι τὸ
σῶμα, καθάπερ ἐκείνους ὅσοι μηδὲν ἁμαρτάνον-
τες ὧν κατέλεξα, συνεχῶς νοσοῦντας. ὑποκεί-
σθω τοίνυν ἐν λόγῳ πρῶτος, ὁ τὴν κατὰ πλάτος
ἄμεμπτον ἔχων κατασκευὴν σώματος, ἐν βίῳ
δουλικῷ δι᾽ ὅλης ἡμέρας ὑπηρετῶν, ἤτοι τῶν μεγί-
στων δυνάμεων τισὶν, ἢ μονάρχων, χωριζόμενος
δὲ τοῦ δεσπότου περὶ τὰ πέρατα τῆς ἡμέρας. δεί-
σαι δὲ πάλιν ἐπὶ τούτου χρὴ τινὰ λέγω πέρατα.
παρακούειν γὰρ ὁ λόγος ἐργάσεται τοῖς ἀναλεγο-
μένοις αὐτὸν, εἰ μὴ τύχοι διορισμοῦ προσήκον-
τος. ἐὰν γοῦν εἴπω χωρίζεσθαι, τηνικαῦτα πρῶ-
τον εἰς τὴν ἐπιμέλειαν τοῦ σώματος ἡνίκα ὁ ἥ-
λιος δύνῃ, μὴ προσθεὶς ὁποίας ἡμέρας λέγω,
πότερον τὰς περὶ τὰς θερινὰς τροπὰς ἢ χειμε-
ρινὰς, ἢ κατά τινα τῶν ἰσημερινῶν, ἢ χρόνον ἑκά-
τερον ἐν τοῖς μεταξὺ τῶν εἰρημένων καιρῶν, ἀ-
δύνατόν ἐστι συμφερούσας ὑποθήκας ποιή-
σασθαι. κατὰ γοῦν τὴν ῥωμαίων πόλιν αἱ
μεγίσται

μέγισται μὲν ἡμέραι καὶ νύκτες βραχὺ μείζους ὡ-
ρῶν ἰσημερινῶν ιε. γίγνονται. καθάπερ γε
πάλιν αἱ ἐλάχισται, μικρὸν ἀπολείπουσαι τῶν θ.
κατὰ δὲ τὴν μεγάλην Ἀλεξάνδρειαν ιδ. μὲν
ὡρῶν, αἱ μέγισται, ι. δὲ αἱ σμικρόταται. ὁ μὲν
οὖν ἐν ταῖς σμικροτάταις μὲν ἡμέραις, μεγίσταις
δὲ νυξὶν ἀφιστάμενος τῆς ὑπηρεσίας ἡλίου δυο-
μένου, κατατρίψασθαι κατὰ σχολὴν, καὶ λούσασθαι
δύναται, καὶ κοιμηθῆναι συμμέτρως. οὐδεὶς δ'
ἐστὶν ὃς οὐδ' ἐν ταῖς μεγίσταις, οὐδ' ἐν τούτοις
οἷός τ' ἐστὶ τι πρᾶξαι μετρίως, οὐ μὴν οὐδ' ἔγνω
τινὰ τοιαύτην δυστυχίαν βίου χρησάμενον. ὁ
γοῦν ὧν ἴσμεν αὐτοκρατόρων ἑτοιμότατα
πρὸς τὴν τοῦ σώματος ἐπιμέλειαν ἀφικνού-
μενος Ἀντωνῖνος, ἐν μὲν ταῖς μακραῖς ἡ-
μέραις ἡλίου δύοντος εἰς τὴν παλαίστραν
παρεγίγνετο. κατὰ δὲ τὰς μεγίστας ὥραν
θ. ἢ τὸ πλεῖστον ι. ὡς ἔξεστι τοῖς παρα-
μένουσιν αὐτῷ κατὰ τὰς ἡμερησίας πρά-
ξεις ἀπαλλαγεῖσι, προνοήσασθαι τοῦ σώματος
ἐν τῷ λοιπῷ μορίῳ τῆς ἡμέρας, ὡς ἅμα τῷ
δῦναι τὸν ἥλιον εἰς ὕπνον τρέπεσθαι. τῆς
γάρ τοι σμικροτάτης νυκτὸς ἴσης οὔσης θ.
ταῖς ἰσημερινάς ὥραις, αὐταρκὲς ὁ προσυ-

τος χρόνος αὐτοῖς ὕπνου τυχεῖν. ἐπισκεπτέον
οὖν εἴτε γυμνάζεσθαι κατὰ τὸν ἔμπροσθεν βίον
ὁ τοιοῦτος ὑπηρέτης ἔθος ἔχει, εἴτ' ἀγύμναστος
λούεσθαι. τινὲς γὰρ οὐδὲ ἄχρι τοῦ τρίψασθαι περι-
νοοῦντες σφῶν αὐτῶν ἄντικρυς τοῦ εἰς τὸ βαλανεῖον
εἰς ἴασιν παραχεόμενοι τὸ ἔλαιον, ἢ καὶ στλεγγί-
δα μόνον λαβόντες, ὡς κατ' αὐτὸ τὸ βαλα-
νεῖον ἀποστλεγγίζεσθαι τὸν ἱδρῶτα. καὶ μέντοι καὶ
μετρίως φέρουσι τὸ τοιοῦτον ἔθος ἔνιοι, ὥστε τι-
νὰς αὐτῶν μήτε νοσεῖν συνεχῶς ὅταν ὦσιν εὐ-
διάπνευστοι, καὶ καλοῦσί γε αὐτοὺς ἀραιοσυγ-
κρίτους ἔνιοι τῶν ἰατρῶν τε καὶ γυμναστῶν. εἴρηται
δὲ καὶ ὑφ' Ἱπποκράτους ὑγιεινοτέρους μὲν εἶναι
τοὺς τοιούτους. ἀραιότης γάρ φησι σώματος, ἐς
διαπνοὴν οἷς πλείω φέρεται, ὑγιεινότεροι, ὅσοις
δ' ἐλάσσων, νοσερώτεροι. τὴν μὲν δὴ τοιαύτην
φύσιν σώματος, οὐ χρὴ μετάγειν ἐφ' ἕτερον
ἔθος, οὐδ' ὅλως οὐδεμίαν, ἀλλ' ὅσαι διὰ τοῦ πολ-
λοῦ χρόνου νοσοῦσιν. εἰ δὲ συνεχῶς τις νοσοίη, σκε-
πτέον ἐπ' αὐτὴν τὴν αἰτίαν. εὑρεθήσεται δὲ
τὴν ἀρχὴν τῆς ζητήσεως, ἡμῶν ἀπὸ τοῦ τῶν νόσων
εἴδους ποιησαμένων. ὅσα γὰρ ἐκ τῆς ἐναντίας κα-
κίας νοσεῖ τὸ σῶμα, διττὴν ἔχει τὴν πρόφασιν,
ἤτοι πλῆθος, ἢ κακοχυμίαν. εἰ μὲν δὴ πλήθει
εἰκὸς

ρικὰς νόσους νοσεῖν φαίνοιτο, σκοπὸς ἔστω καθόλου εἰς τὴν ὑγιεινὴν δίαιταν αὐτῷ, ὅπως συμμέτρους ἕξει τοὺς χυμούς. εἰ δὲ διὰ κακοχυμίαν, ὅπως ἀρτίως. ἡ δὲ κατὰ μέρος πρόνοια περὶ μὲν τῆς ἐν ποσότητι συμμετρίας εἰρήσεται πρότερον, τῆς δ' ἐν ποιότητι, δεύτερον. λέγωμεν οὖν ἤδη περὶ τῆς προτέρας, ἐπ' ἀρχῆς ἀναγαγόντες τὸν λόγον, ὅταν ἐλάττω τὰ διαπνεόμενα τοῦ σώματος ᾖ τῶν λαμβανομένων, αἱ πληθωρικαὶ νόσοι γίγνονται. φυλακτέον οὖν ἐστι τὴν συμμετρίαν τῶν ἐσθιομένων τε καὶ πινομένων πρὸς τὰ κενούμενα, σύμμετρα δ' ἔσται σκεψαμένων ἡμῶν ἐν ἑκατέροις τὴν ποσότητα. τοὺς μὲν γὰρ ἄντικρυς εἰς τὸ βαλανεῖον εἰσιόντας, ἐπεὶ τὰ τρίψει τε κεχρῆσθαι καίτοι καὶ βραχὺ κινεῖσθαι πρότερον. ὅσοι δ' ἔφθανον ταῦτα ποιεῖν, ἐπ' ὀλίγον μὲν αὐξῆσαι καὶ αὐτὰ ταῦτα συμβουλεύσομεν. ἀφαιρεῖν δὲ χρὴ καὶ τῶν τροφῶν, ἤτοι τῆς ποιότητος, ἢ τῆς ποσότητος, ἢ καὶ συναμφοτέρων. τοὺς μὲν γὰρ ταχέως ἀθροίζοντας, ἀξιόλογον πλῆθος ἑκατέρων. ὅσοι δ' οὐ ταχέως, ἢ οὐκ ἀξιόλογον, ἀρκέσει θάτερον ὃ ἂν αὐτὸς ὁ ἄνθρωπος αἱρῆται. τὸ μὲν οὖν τῆς ποσότητος ἀφελεῖν γνώριμον, τὸ δὲ τῆς ποιότητος ἐν τῇ τῶν ὀλιγοτρόφων

προσφορᾷ ἐδεσμάτων γίγνεται. πολλὰ γὰρ ἐπὶ χοιρείοις κρέασι διαιτώμενοι, πλῆθος ἀθροίζουσι τάχιστα, δεομένης τῆς τοιαύτης τροφῆς τρίψεών τε καὶ γυμνασίων ἰσχυρῶν. ἐπὶ λάχανα τοίνυν αὐτοὺς ἀκτέον ἐστὶ μετὰ χεδροπὰ τὰ μὴ πολύτροφα, καὶ ἰχθῦς ὁμοίως καὶ ὄρνιθας, ὅσοι μὴ πολύτροφοι. τῶν δὲ κακοχυμίαν ἀθροιζόντων οὐχ ὡσαύτως τοῖς τὸ πλῆθος ἀθροίζουσιν, οὐχ εἷς ἐστὶν ὁ σκοπὸς, ὅτι μηδὲ τῆς κακοχυμίας ἰδέα μία. τινὲς μὲν γὰρ ψυχροτέραν τε καὶ φλεγματικωτέραν ἀθροίζουσι κακοχυμίαν, τινὲς δὲ θερμοτέραν τε καὶ χολωδεστέραν, ἔνιοι δὲ ὑδατωστέραν, ὥσπερ ἄλλοι μελαγχολικωτέραν. ἀφεκτέον οὖν ἐστὶν ἑκάστῳ σιτίων τε καὶ ποτῶν, ὅσα πέφυκε γεννᾷν ἑτοίμως τὸν ἀθροιζόμενον αὐτοῖς χυμόν. εἴρηται δὲ περὶ αὐτῶν ἱκανῶς ἐν τρισὶ μὲν ὑπομνήμασιν, ἃ περὶ τῶν ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεων ἐπιγέγραπται. καθ' ἕτερον δὲ ἐν ᾧ περὶ εὐχυμίας καὶ κακοχυμίας, ἡ διάθεσις γίγνεται. καὶ τούτων δ' ἔξωθεν ἐστὶ τὸ περὶ τῆς λεπτυνούσης διαίτης, ἥτις ἐπιτήδειος τοῖς τὸν καλούμενον ὠμὸν χυμὸν ἀθροίζουσι, γίγνεται, παχὺν μὲν ὑπάρχοντα πάντως, οὐκ ἀεὶ δὲ καὶ γλίσχρον. περὶ πάντων δὲ τούτων κοινὸν βοήθημα γαστρὸς ὑπαγωγὴ, καὶ

μάλιστα

ὅσοις ἐστὶ φύσει σκληροτέρα. κοινὸν δὲ καὶ τὸ τῶν
ἀφροδισίων σύμμετρον. ὑπὲρ μὲν γὰρ τῶν ἀμέμ-
πτων κατασκευῶν τοῦ σώματος, οὐ χρὴ παντά-
πασιν ἀφροδισίων ἀπέχεσθαι, καθάπερ ὑπὲρ τῶν
ξηρῶν ἔμπροσθεν εἴρηται. σκεπτέον δ' ἐν τοῖς μά-
λιστα πότερον ἅπαξ ἢ δὶς ἐσθίειν τοὺς ἐν τῷ τοιού-
τῳ βίῳ συμφέρει. τῆς σκέψεως δ' ἐστὶ κεφά-
λαιον ἥτε τοῦ σώματος αὐτοῦ φύσις, ἥτ' ὑπὲρ τοῦ-
τον συνήθεια τῆς διαίτης, καὶ τρίτον ἐπ' αὐτοῖς
ἐάν τι φανῇ, μετακινητέον εἶναι τὸ ἔθος, ὅπως
αὐτοῦ φέρει τὴν ὑπαλλαγὴν ὁ ἄνθρωπος. ἀπὸ
μὲν οὖν τῆς φύσεως, ἡ τοῦ συμφέροντος ἔνδειξις
γίνεται, τῶν μὲν ἐκχολουμένης τῆς γαστρός, εἴρηται
μὲν ἤδη καὶ διὰ τῶνδε τῶν γραμμάτων, εἰρήσεται δὲ καὶ
νῦν. ἔστω μὲν ἀεὶ τὰ πρῶτα τῶν ἐσθιομένων τε
καὶ πινομένων, ὅσα λαπάττει τὴν γαστέρα, τῶν
μὲν οἴνων οἱ γλυκεῖς, ἐδεσμάτων τε τὰ λάχα-
να, δι' ἐλαίου τε καὶ γάρου τῶν ὑπακτικῶν.
οὐ γὰρ ἅπαντες εἰσὶ τοιοῦτοι, φυλακτέον τῶν
οἴνων τοὺς αὐστηρούς, ὥσπερ γε καὶ τῶν ἐδε-
σμάτων τὰ στύφοντα, πλὴν εἰ μετὰ τὴν ἐ-
δωδὴν ἅπασαν, ἕνεκα τοῦ τονῶσαι τὸ στό-
μα τῆς γαστρὸς ἡ προσφορὰ γίγνοιτο. κει-
τέον δὲ καὶ τοῦτο τῇ πείρᾳ. τισὶ γὰρ οὐ μόνον

ἄλυπός ἐστιν ἡ τοιαύτη χρῆσις τῶν ῥυφόντων, ἀλλὰ καὶ συντελεῖ τι πρὸς ὑπαγωγὴν γαστρός, ἐκ τοῦ ῥυνωθῆναι κατὰ τὸ στόμα τὴν κοιλίαν. ἐναργέστατον δὲ ἐπὶ τῶν ἀτονώτερον ἐχόντων αὐτὴν φαίνεται τοῦτο γιγνόμενον. ὅσοι δὲ τοῖς κατὰ παλαίστραν γυμνασίοις ἐχρῶντο πρὸ τοῦ λουτροῦ, πρὶν ἐμπεσεῖν ἀσχόλῳ βίῳ, τούτοις ἀποστῆναι μὲν αὐτῶν βλαβερώτατον. ὁμοίως δὲ χρῆσθαι πρὸς τῷ βλαβερῷ καὶ ἀδύνατον. ὅπερ οὖν ἔφην ὀνομάζεσθαι γυμνασίων εἶδος ἀποθεραπευτικόν, τούτῳ χρηστέον αὐτοῖς ἅμα καὶ τοῦ πλήθους τῶν χοιρείων κρεῶν ἀφαιρῆς. ἐπεὶ δὲ ὡς ἔφην, ἐνίοις ἐσθίειν ἄμεινόν ἐστι πρὸ τοῦ λουτροῦ, περί τε τῆς ὥρας ἐν ᾗ τοῦτο πρακτέον αὐτοῖς ἐστι, καὶ περὶ τῆς ποιότητός τε καὶ ποσότητος ὧν χρὴ προσφέρεσθαι, λεκτέον ἐφεξῆς. ὅπερ οὖν εἴωθε ποιεῖν αὐτός, ἐγὼ καθ' ἣν ἂν ἡμέραν ὀψιαίτερον ἥγημαι λούσασθαι δι' ἀῤῥώστων ἐπισκέψεις, ἤ τινα πολιτικὴν πρᾶξιν, εἰπεῖν οὐκ ὀκνήσω. ὑποκείσθω μὲν ἡμέρα καθ' ἣν τοῦτο γίγνεται ιγ. τῶν ἰσημερινῶν ὡρῶν, ἐλπίζεσθαι δὲ περὶ δεκάτην ὥραν ἢ τοῦ σώματος ἐπιμέλεια γενήσεσθαι, κατὰ ταύτην τὴν ὑπόθεσιν, ἔδοξέ μοι περὶ τετάρτην ὥραν προσφέρεσθαι τροφὴν ἁ-

πλουστάτην, ἥτις ἐστὶν ἄρτος μόνος. ἐγὼ μὲν οὖ-
τως αὐτὸς ἔπραξα. τινὲς δὲ οὐχ ὑπομένουσιν ἄρ-
τον ἐσθίειν μόνον ὄψων χωρίς, ἀλλ' ἤτοι μετὰ
βαλάνων φοινίκων, ἢ ἐλαιῶν, ἢ μέλιτος, ἢ ἄ-
λλων ἐσθίουσιν, εἶτα καὶ πίνουσιν ἔνιοι τινὲς αὐτῶν.
ἐγὼ δὲ οὐκ ἔπιον ποτὲ ἐπὶ τοιαύτῃ τροφῇ, καὶ
μόνον ἔφαγον τὸν ἄρτον. ἔστω δ' αὐτῶν πλῆθος
ἑκάστου τοσοῦτον, ὅσον ἄχρι τῆς δεκάτης ὥρας ἐν
τῇ γαστρὶ πεφθῆναι δύναται. καὶ γὰρ εἰ γυμνά-
ζεσθαι βούλοιντο, μάλιστα ἂν οὕτως ἀβλαβῶς γυ-
μνάσαιντο. βλάβη γὰρ ἐνίοις οὐ σμικρὰ γίγνε-
ται γυμναζομένοις ἐν τῷ πλήθει σιτίων, ἐνίοις
δὲ καὶ ἡ κεφαλὴ πληροῦται, καὶ κατὰ τὸ ἧπαρ
αἴσθησις γίγνεται τάσεως, ἢ βάρους, ἢ ἀμφοῖν.
ὅταν οὖν τι τοιοῦτον συμβαίνῃ, θεραπευτέον
αὐτὸ παραχρῆμα. τὰς μὲν κατὰ τὸ ἧπαρ ἐμφρά-
ξεις, διὰ τῶν ἐκφραττόντων, τὰς δὲ τῆς κεφαλῆς
πληρώσεις, διὰ περιπάτων, μάλιστα μὲν πρὸ
τροφῆς οὐδὲν μὴν κωλύει, καὶ μετὰ τὴν τρο-
φήν, ἀλλὰ τούτους μὲν ἐσχάτως βραδεῖς ποιεῖν
προσήκει. τοὺς δὲ πρὸ τῆς τροφῆς, συντονωτέρους
μὲν τούτων, οὐ μὴν τοιούτους ὁποίους ἐπειγόμενοι
πρός τινα πρᾶξιν ἐνεργοῦμεν. ὅσα δ' ἐκφράτ-
τει τὸ ἧπαρ, ἁρμόζειν ταῦτα ταῖς βραδυπε-

ψίας. ἄριστα δ' αὐτοῦ ἐστιν, ὀξύμελί τε, καὶ τὸ διὰ τριῶν πεπέρεων, ἐν ᾧ μηδὲν μέμικται τῶν ἄλλων φαρμάκων, καὶ ἡ λεπτύνουσα δίαιτα. ταῦτα γοῦν βραδυπεψίας ἐπανορθοῦται, καὶ τὰς κατὰ τὸ ἧπαρ ἐμφράξεις ἰᾶται. διαφθορᾶς δὲ τῶν ἐν τῇ γαστρὶ σιτίων γιγνομένης, οἷς μὲν ὑπέρχεται τὰ διεφθαρμένα, μέγιστον ἐφόδιον εἰς ὑγίειαν ἔχουσιν, οἷς δὲ οὐχ ὑπέρχεται διὰ τῶν ἀλύπως ὑπαγόντων, ἐρεθιστέον. ἔστι δὲ ταῦτα τό, τε διοσπολιτικὸν ὀνομαζόμενον φάρμακον, ὅταν ἴσον τοῖς ἄλλοις λάβῃ τὸ νίτρον, τό, τε διὰ τῶν ἰσχάδων τε καὶ τοῦ κνίκου, ὅσα τ' ἄλλα διὰ κνίκου, ἢ ἐπιθύμου συντίθεται. τοῖς δ' οὕτω διακειμένοις ἀνθρώποις, συμφέρουσι καὶ οἱ πρὸ τροφῆς ἔμμετοι, ἔμετος δι' οἴνου πόσεως γλυκέος γινόμενος. συμβουλεύειν δὲ αὐτοῖς χρὴ μηδὲν κνισῶδες, ἢ βρομῶδες, ἢ ὅλως εὔφθαρτον ἔδεσμα προσφέρεσθαι. τὰ καλούμενα δὲ ὑπὸ τῶν ἰατρῶν εὔχυμα ταῦτα ἐκλέγεσθαι. γέγραπται δὲ περὶ αὐτῶν ἑτέρωθι, κατὰ τὸ περὶ εὐχυμίας τε καὶ κακοχυμίας ὑπόμνημα. γέγραπται δὲ ὡς ἔφην ἤδη κἀν τοῖς τρισὶν ἐν οἷς περὶ τῆς ἐν ταῖς τροφαῖς δυνάμεως, ὁ λόγος ἐστί. ἐπιτήδειον δὲ τοῖς οὕτως ἔχουσιν ἀν-

θρώποις

θρώποις ἐκ διαλειμμάτων χρόνου συμμέτρου τῆς γαστρὸς ὑπαγωγὴ διὰ τῶν μετρίως καθαιρόντων, ὁποῖόν ἐστι δι' ἀλόης πικρόν. οὕτως γὰρ αὐτὸ καλοῦσι πολλοὶ τῶν ἰατρῶν, ὥσπερ ἔνιοι πικρὰν θηλυκῶς. ἐὰν δ' ὑπερθέψῃς πολλῷ χρόνῳ, τὴν κακοχυμίαν ἀθροίζεσθαι, νοσήματα χαλεπὸν αὐτοῖς συμβήσεται, καὶ δύνανταί γε τὴν τοιαύτην ἑαυτῶν πρόνοιαν ποιεῖσθαι περὶ τὰς ἡμέρας ἐκείνας, ἐν αἷς ἑορτή τίς ἐστι δημοτελὴς ἐλευθεροῦσα τῆς δουλικῆς ὑπηρεσίας αὐτούς. ἀλλὰ δι' ἀκρασίαν οὐ μόνον οὐδὲν ποιοῦσιν εἰς ἐπανόρθωσιν τῶν κατὰ τὸ σῶμα μοχθηρῶς ἠθροισμένων, ἀλλὰ καὶ προσεπιπληροῦσιν αὐτά, κακῶς διαιτώμενοι κατὰ τὰς ἑορτάς. ἁλίσκονται τοιγαροῦν νοσήμασιν, ἔνιοι μὲν αὐτῶν οὕτως χρονίοις, ὡς ἐν ἁπάσῃ τῇ ζωῇ παραμένειν, ὁποῖόν ἐστι κακόν, ἥτε ποδάγρα καὶ ἡ ἀρθρῖτις, καὶ ἡ νεφρῖτις. ἔνιοι δὲ ὀξέσι μέν, ἀλλ' ἐνοχλοῦσιν αὐτοῖς ἤτοι καθ' ἕκαστον ἔτος, ἢ πάντως γε διὰ δυοῖν, τινὲς δὲ καὶ δίς, οὕτω νοσοῦσιν καθ' ἓν ἔτος. ἡ δ' ὑγιεινὴ τέχνη τοὺς πειθομένους αὐτῇ διαφυλάττειν ὑγιαίνοντας ἐπαγγέλλεται, τοῖς δ' ἀπειθοῦσιν, ἐν ἴσῳ καθέστηκεν, ὡς

εἰ

εἰ καὶ μηδ' ὅλως ἦν. ἀπειθοῦσι δ' ἔνιοι μὲν ὑπὸ τῆς ἐν τῷ παραχρῆμα νικηθέντες ἡδονῆς, οὓς ἀκρατεῖς τε καὶ ἀκολάστους ὀνομάζομεν. ἔνιοι δὲ ὑπὸ φιλοτιμίας ἣν ὀνομάζουσιν οἱ νῦν ἕλληνες κενοδοξίαν, ὁποῖος ἦν καὶ ὁ πάντα μᾶλλον ὑπομείνας παθεῖν, ἢ πιτυροῦσθαι συνεχῶς ὅλον τὸ σῶμα, συμβουλευόντων αὐτῷ τῶν ἰατρῶν τὸ βοήθημα τοῦτο, διὰ τὴν ἰσχνότητα. γίγνεται δ' αὕτη ἐστὶ μὲν ἐπὶ τῇ καθ' ὅλον τὸ σῶμα δυσκρασίᾳ, κατὰ τὴν ἐπὶ τὸ ξηρόν τε καὶ ψυχρὸν ὑπερβολήν, ἐνίοις δὲ διὰ τὴν ἀναδοτικὴν δύναμιν, ἢ θρεπτικήν, ἢ ἀμφοτέρας ἀρρωστοτέρας οὔσας φύσει. πάντας δὲ τοὺς οὕτως ἔχοντας ὀνίνησιν, ὁ καλούμενος ὑπὸ τῶν νῦν ἑλλήνων δρόπαξ. καὶ γὰρ ἀναδόσει συντελεῖ, καὶ θρέψει, καὶ πολλούς γε τῶν ἰσχνῶν ἔμπροσθεν ἔστιν ἰδεῖν παχυνθέντας ἐπὶ τῷ βοηθήματι, καὶ μάλιστα ὅσοις ἡ μὲν ἀναδοτικὴ δύναμις ἄρρωστός ἐστιν. ἡ θρεπτικὴ δὲ οὐκ ἄρρωστος μὲν, ἀλλὰ δι' ἀπορίαν ὕλης ἐπιτηδείου τρέφειν αὐτάρκως οὐκ ἐδύνατο, τοῦτο συμβαίνοντος αὐτῇ διὰ ἔνδειαν τῆς ἀναδιδομένης τροφῆς. ἀλλ' ἔνιοι ὥσπερ ἔφην ὑπὸ φιλοτιμίας, ἵνα μὴ δόξωσιν ὁμοίως τοῖς τρυφῶσιν ἢ καλλωπιζομένοις πιτυροῦσθαι,

ἐπιτηδεῦσθαι, φεύγουσι τὴν ἐξ αὐτῶν βοήθειαν ἄλλο τι κελεύοντες ἡμᾶς ἐξευρεῖν αὐτοῖς βοήθημα τῆς ἰσχνότητος. ἔστι δὲ οὐδὲν μὲν τῶνδε δύναμιν ἔχον ἴσην. ὠφελεῖν μέν τοι δύναται καὶ τὰ τοιαῦτα, πρὸ τοῦ λουτροῦ χερσὶ μὴ πάνυ μαλακαῖς, ὥσπερ αὖ μηδὲ τραχείαις ἀνατρίβειν τὸ σῶμα, μέχρι περ ἂν ἔρευθος ἴσχῃ, κἄπειτα τρίβειν σκληρᾷ, μὴ πολλῇ πιλοῦντας τὸ δέρμα, πυκνὸν καὶ σκληρὸν ἐργάζεσθαι, καὶ μετὰ ταῦτα γυμνασίοις συμμέτροις χρησάμενον, εἶτα λουσάμενον, ἄνευ τοῦ χρονίσαι κατὰ τὸ βαλανεῖον, ἐκμάττεσθαι παραπλησίως τῇ προειρημένῃ ξηροτριβίᾳ, καὶ μετὰ ταῦτα ἐπαλείψασθαι ἐλαίῳ βραχεῖ, προσφέρεσθαι τὰ σιτία. σκοπὸς γὰρ τῶν τοιούτων ἐστὶν, εἰς τὸ σαρκῶδες γένος ἑλκύσαντες αἷμα χρηστὸν, ὑπερρῶσαι τὴν ἐν αὐτοῖς θρεπτικὴν δύναμιν, ὅπως μὴ διαφορηθείη τὸ ἑλχθέν. ῥώννυται μὲν οὖν ἡ θρεπτικὴ δύναμις, ἐκ τοῦ θερμανθῆναι τὰς σάρκας, οὐ διαφορεῖται δὲ τὸ παραγόμενον εἰς αὐτὰς αἷμα χριζομένων ἐλαίῳ, δύναμιν ἐμπλαστικὴν ἔχοντι φαρμάκῳ. εἰ δὲ τὰ τῆς ἡλικίας ἐπιτρέπῃ καὶ ψυχρολουσίαις ὁ αὐτὸς ἄνθρωπος χρώμενος ἅμα τοῖς εἰρημένοις, ὀνήσεται μεγάλως.

λως. ἔμπαλιν δ' ἐπὶ τῶν ἀμέτρως παχυνθέντων, ἐκλύειν μὲν χρὴ τὴν ἀνάδοσιν, αὐξάνειν δὲ χρὴ τὰς ἀποῤῥοίας τοῦ σώματος. ἡ μὲν οὖν ἀνάδοσις ἐκλύεται συνεχέσιν ὑπαγωγαῖς γαστρὸς, ἐθισάντων ἡμῶν τὰ τῆς τροφῆς ὄργανα κάτω ταχέως ὠθεῖν, ὅσα περιέχεται κατὰ ταῦτα. τὰς δὲ ἀποῤῥοίας τοῦ σώματος αὐξήσομεν, ὀξέσι γυμνασίοις, ὧν ἐστι καὶ δρόμος, ἀλείμμασί τε διαφορητικοῖς τρίβοντες ἐπὶ πλεῖστον. εἶναι δὲ χρὴ τὴν τρίψιν δηλονότι μαλακήν τε καὶ ἀραιωτικήν. ἐγὼ γοῦν τινὰ παχὺν ἱκανῶς, ὀλίγῳ χρόνῳ συμμέτρως εὔσαρκον εἰργασάμην, ὀξεῖ δρόμῳ χρῆσθαι καταναγκάζων, εἶτ' ἀπομάττων μὲν τὸν ἱδρῶτα σινδόσιν ἤτοι λίαν μαλακαῖς, ἢ λίαν τραχείαις, ἐφεξῆς δὲ τρίβων ἐπὶ πλεῖστον ἀλείμμασι διαφορητικοῖς, ἃ καλοῦσιν ἤδη συνήθως οἱ νεώτεροι τῶν ἰατρῶν, ἄκοπα, καὶ μετὰ τὴν τοιαύτην τρίψιν ἐπὶ τὸ λουτρὸν ἄγων, ἐφ' ᾧ λουτρῷ, τροφὴν μὲν εὐθέως οὐ προσέφερον, ἡσυχάζειν δὲ μεταξὺ κελεύων, ἢ καί τι τῶν συνήθων αὐτῷ πράττειν, αὖθις ἐπὶ τὸ δεύτερον ἦγον λουτρὸν, εἶτ' ὄγκους ἐδεσμάτων ὀλιγοτρόφους ἐδίδουν, ὡς ἐμπίπλασθαι μὲν, ὀλίγον δ' ἐξ αὐτῶν εἰς ὅλον ἀναδίδοσθαι τὸ σῶμα. καὶ

τὰς

τὰς ἄλλας ἢ δυσκρασίας ἐν ὅλῳ σώματι γι-
γνομένας, ὁμοίως ἐπανορθοῦσθαι χρὴ, πρότερον μὲν
ὧν προσήκει πράττειν, εὑρίσκοντα τὸν σκο-
πὸν, εἶτα τὰς δυναμένας αὐτὰ δρᾶν ὕλας.
διὸ καὶ σύντομος ὁ νῦν λόγος ἅπαξ γίγνεται,
πρὸς τοὺς μεμνημένους, τῶν τε τρίψεων καὶ τῶν γυ-
μνασίων, καὶ τῶν λουτρῶν τὰς διαγωγάς, ἔτι τε
πρὸς τούτοις, ἐδεσμάτων τε καὶ φαρμάκων.
περὶ μὲν οὖν τρίψεών τε καὶ γυμνασίων, ἐν τῇδε
τῇ πραγματείᾳ πρόσθεν εἴρηται. περὶ δὲ τῶν
τροφῶν ἑτέρωθι, καθάπερ γε καὶ περὶ τῶν φαρ
μάκων. ἡ γάρ τοι κατὰ μέθοδον διδασκαλία,
τὰ κοινὰ καὶ καθ' ὅλου περιλαμβάνουσα, εἰς πολ
λὰ τῶν κατὰ μέρος, διαμνημονεύοντός τε καὶ σύν-
τομος γίγνεται. ἐγὼ δὲ οὐ μόνα τὰ καθ' ὅλου λέ-
γω, ἀλλὰ καὶ τὰ παραδείγματα τῶν κατὰ μέ-
ρος αὐτοῖς προστιθεὶς, τελειοτάτην ἡγοῦμαι
ποιεῖσθαι τὴν διδασκαλίαν. καιρὸς οὖν ἤδη με-
ταβαίνειν ἐπὶ τὰς ἀνωμάλας κατασκευὰς τῶν
σωμάτων, αἳ δὴ καὶ νοσώδεις πάντως εἰσίν.
ἀνώμαλοι δὲ κατασκευαὶ γίγνονται τριττῶς.
διὸ καὶ ἡ τοῦ σώματος ἡμῶν σύνθεσις ἐστὶ
τριττὴ, μία μὲν ἡ ἐκ τῶν πρώτων στοιχείων, ἐξ
ὧν γέγονε τὰ καλούμενα παρὰ Ἀριστοτέ-

λους

λους ὁμοιομερῆ. δευτέρα δὲ, ἡ ἐκ τούτων αὐτῶν τῶν ὁμοιομερῶν, ἃ δὴ καὶ αὐτὰ στοιχεῖα πάλιν ἐστὶν αἰσθητὰ τῶν ὁμοιομερῶν, ὅθεν ἡ τῶν ὀργανικῶν γίγνεται σύνθεσις. ἐπ' αὐτοῖς ἡ τρίτη τοῦ παντὸς σώματος, ἐκ τῶν ὀργανικῶν. δυσκολωτέρα μὲν οὖν ἐστιν ἡ τρίτη λεγομένη, καὶ διαγνωσθῆναι, καὶ προνοίας τυχεῖν. δυσκολωτέρα δὲ ἡ δευτέρα, χαλεπωτέρα δὲ ἡ πρώτη. βέλτιον οὖν ἀπὸ τῆς τρίτης ἄρξασθαι, ῥᾴονα τήν τε διάγνωσιν ἐχούσης, καὶ τὴν πρόνοιαν οἷον εὐθέως ἀπὸ τῆς κεφαλῆς. οὐδὲν γὰρ χεῖρον ἐντεῦθεν ἄρξασθαι, δυσκράτου φύσεως γινομένης, ὡς πολλὰ γίνεσθαι περιττώματα, ἐξ ὧν αἱ βλάβαι γίνονται τοῖς ὑποκειμένοις ὀργάνοις, ἐφ' ὅτι ἂν αὐτῶν τράπηται τὸ περιττόν. ἑτοιμοτάτη μὲν οὖν ἡ εἰς τὸ στόμα καὶ τὰς ῥῖνας φορά. παραγίνεται δὲ καὶ εἰς ὀφθαλμοὺς, ἐνίοις δὲ καὶ εἰς ὦτα. τὴν δὲ εἰς τὸ στόμα φορὰν τοῦ περιττώματος ὑποδέχεται, στόμαχός τε καὶ ἡ τραχεῖα ἀρτηρία. καλοῦσι δὲ αὐτὴν καὶ βρόγχον, ἢ τὸ συνάπτον τῷ στόματι πέρας ὑψηλόν. ὀνομάζεται δὲ λάρυγξ ὄργανον φωνῆς ὑπάρχον, ὡς ἐν τῷ περὶ φωνῆς ὑπομνήματι δέδεικται. οὕτως τε οὖν αὐτὸς ὁ λάρυγξ ὑπὸ

τῶν

τῶν εἰς αὐτὸν ἐκ τῆς κεφαλῆς καταρρεόντων
ὑγραινόμενος. ἐν ἀρχῇ μὲν βραγχώδη τὴν
φωνὴν ἐργάζεται, προϊόντος δὲ τοῦ χρόνου, μι-
κράν. ἢν δ' ἐπὶ πλέον ἥκῃ τὸ κακόν, ἀπόλλυ-
ται πᾶσα, συνδιαβρέχεται γὰρ τῷ λάρυγγι καὶ
ἡ ἀρτηρία. δριμέος δὲ τοῦ ῥεύματος ὄντος,
οὐκ εἰς φωνὴν μόνην ἡ βλάβη τοῖς εἰρημένοις
μορίοις, ἀλλὰ καὶ χαλεπωτάτη τις ἀνάβρωσις
προσέρχεται τοιαύτη τὴν φύσιν, οἵας καὶ κατὰ
τὸ δέρμα βλέπομεν βλαπτομένου γιγνομέ-
νας πολλάκις, ἄνευ τῆς ἔξωθεν αἰτίας. οὕτως
δὲ καὶ ὁ πνεύμων αὐτοῖς ἑλκοῦται, καὶ φθόη καλεῖται
τὸ πάθος. ἐὰν δὲ εἰς στόμαχόν τε καὶ γαστέρα τρέ-
πηται τὸ ῥεῦμα, ψυχρὸν μὲν ὑπάρχον, εἰς δυ-
σκρασίαν ψυχρὰν ἄγει τὰ σώματα, θερμὸν δέ,
εἰς θερμήν, ἑλκοῖ δὲ προϊόντι τῷ χρόνῳ. κατ'
ἀρχὰς δὲ τάς τε ὀρέξεις βλάπτει καὶ τὰς πέψεις.
ἐὰν μὲν οὖν ψυχρὸν ᾖ τὸ ῥεῦμα, βραδυπεψίας
τε καὶ ἀπεψίας, καὶ ὀξυρεγμίας ἐργάζεται. ἐὰν
δὲ καὶ διεφθαρμένον, εἰς διαφθορὰν ἄγει τὴν
τροφήν, ἤτοι κνισώδεις, ἢ ὀξώδεις ἐρυγὰς
ἀναπέμπουσα, ἢ τινὸς ἑτέρας ἀρρήτου τε καὶ ῥη-
τῆς ποιότητος. ὑποκαταβαίνουσα δέ, ἡ βλά-
βη καὶ τὴν νῆστιν ἀδικεῖ, καὶ τὸ κῶλον. ἅπτεται

ἢ καὶ τῶν κατὰ τὸ μεσεντέριον ἀγγείων, δι' ὧν εἰς ἧπαρ ἡ ἀνάδοσις γίγνεται, καὶ εἰσὶ μὲν ἀνορεξίαι παρακολουθοῦσιν. ἐνίοις δὲ ὀρέξεις παρὰ φύσιν, ἃς ὀνομάζουσι κυνώδεις, ἢ καὶ μοχθηρῶν ἐδεσμάτων ἐπιθυμία, καθάπερ ταῖς κυούσαις. εὔδηλον δὲ, ὅτι καὶ σταφυλὴ, καὶ παρίσθμια, καὶ παρουλίδες, ἀντιάδες τε καὶ βρώσεις ὀδόντων, ἑλκώσεις τε καὶ σηπεδόνες ἐν τῷ στόματι, τοῖς ἐκ τῆς κεφαλῆς εἰς αὐτὰ καταρρέουσιν ἰχῶρσιν ἕπονται. καὶ τό γε πολὺ πλῆθος τῶν ἰατρῶν, ἢ τὸν γαργαρεῶνα τέμνουσιν, ἢ φάρμακα διδόασιν, ὅπως ἀναπλύνῃ τὰ διὰ τῆς τραχείας ἀρτηρίας εἰς τὸν πνεύμονα κατενεχθέντα. τῆς γαστρὸς δὲ ἄλλοι προνοοῦνται, καθάπερ ἄλλοι τῶν ὀδόντων τε καὶ τοῦ στόματος, ἢ καὶ τῶν ἐν τῇ ῥινὶ συνισταμένων, ἵνα τοὺς ὀφθαλμοὺς, ἢ τὰ ὦτα παραλίπω, βλαπτομένων οὐκ ὀλίγων εἰς αὐτά. βέλτιον δ' ἦν οἶμαι, τὴν οἷον πηγὴν τῶν κακῶν ἐκκόψαι, ῥώσαντα τὴν κεφαλὴν, ἢ εἴπερ ἀδύνατον εἴη τοῦτο διὰ τὴν σφοδρότητα τῆς φυσικῆς δυσκρασίας. προνοεῖσθαι γοῦν αὐτῆς διὰ παντὸς, τὴν ἔνδειξιν τῆς προνοίας, ἀπὸ τῆς κατ' αὐτὴν ἰδέας ποιούμενον, οὐχ ὡς ἔνιοι τῶν ἰατρῶν, ἁπάσαις ἀεὶ ταῖς κεφαλαῖς,

λαῖς, τὰ διὰ θαψίας καὶ νάπυος προσφέ-
ρουσιν, οὕτως δὲ κἀνταῦθα πράττοντες. εἰ γὰρ
ὑπὸ θερμῆς δυσκρασίας ἡ κεφαλὴ κακὸν ἴ-
σχει, βλαβερὰ τὰ τοιαῦτα φάρμακα. χρὴ τοίνυν
αὐτὸν λουτροῖς πολλοῖς ποτίμων ὑδάτων πα-
ρηγορεῖν, διαφοροῦντάς τε ἅμα τοὺς ἐν τῇ κεφα-
λῇ γινομένους ἀτμοὺς θερμοὺς, καὶ τὴν κρᾶσιν
ὅλην ἐργαζομένους βελτίω. βλαβερὰ δὲ τούτοις,
ἡ τῶν αὐτοφυῶν θερμῶν ὑδάτων χρῆσις. ὅσα μὲν
γὰρ αὐτῶν θειώδη τέ ἐστι καὶ ἀσφαλτώδη, τῷ
θερμαίνειν ἐναντιώτατα ταῖς φύσει θερμαῖς
κεφαλαῖς. ὅσα δὲ στυπτηριώδη, ταῦτα στεγνοῦν. μό-
νοις δ᾽ ἂν, εἴπερ ἄρα τοῖς γλυκέσι τῶν αὐτο-
φυῶν ὑδάτων, ἀβλαβῶς χρῷντο. τοῦτο γὰρ ἀ-
σφαλὲς εἰπεῖν, ὡς τό γέ τι καὶ ὠφελεῖσθαι
παρ᾽ αὐτῶν, οὐχ ὁμοίως ἀσφαλές. οὐ γὰρ
ἐὰν ᾖ ἴσως θερμὰ, μὴ μετέχοντα τινὸς δυ-
νάμεως φαρμακώδους θερμῆς. ἄμεινον δὲ
τῇ πείρᾳ κρίνειν τὰ τοιαῦτα τῶν ὑδάτων.
καὶ γὰρ καὶ σπανίως εὑρίσκεται παρ᾽ ἡμῖν
ἀπὸ σταδίων τῆς πόλεως, οὐ πολὺ πλειόνων ρ̄.
ἐν προούσῃ δὲ ἐλαττόνων ἢ δέκα. τὸ μὲν οὖν
παρ᾽ ἡμῖν ἐν Ἀλλιανοῖς (οὕτως γὰρ ὀνομάζεται
τὸ χωρίον) ἑνὸς εἴδους ἐστὶν ὅλον, ἐκ μιᾶς πη-

γῆς ἀνίσχον. ἐν δὲ τῷ περὶ τῆς Προύσης ἑτέρου, καὶ ἄλλη πηγὴ φαρμακώδους ὕδατος, ὥσπερ παρ᾽ ἡμῖν ἐν Λυκέτοις. ὅσοι δὲ σφόδρα θερμὴν καὶ διακαῆ ἔχουσι κεφαλὴν, ἄμεινον αὐτοῖς ὥρας θέρους ἀλείφεσθαι ῥοδίνῳ, χωρὶς στυμμάτων ἐκ μόνων ῥόδων γεγονότι, καὶ τοῦτό γε αὐτοῦ, βέλτιον ἐστὶν τὸ καλούμενον ὀμφάκινόν τε καὶ ὠμοτριβὲς ἔλαιον ἐμβεβλημένων τῶν ῥόδων, καὶ πολύ γε βέλτιον, εἰ καὶ χωρὶς ἁλῶν ἐσκευασμένον εἴη. τινὲς δὲ κεφαλαὶ διὰ τὴν τῶν ἀρτηριῶν κρᾶσιν ἐν συμπτώμασι γίγνονται, σκοτωματικοῖς τε καὶ κεφαλαλγικοῖς, ἐφ᾽ ὧν καὶ ταῖς ἀρτηριοτομίαις χρώμεθα, τῆς ὑγιεινῆς πραγματείας ἐκπεπτωκυίας. τὰς μὲν συνεχῶς ὀδυνωμένας διὰ τὴν τῶν νεύρων δυσαισθησίαν, ὅσα τῆς κεφαλῆς ἐκφυόμενα, περὶ πλεῖστον μὲν ἑαυτῇ μέρει τὸ τῆς γαστρὸς στόμα διαπλέκει. φέρεται δέ τις αὐτῶν μοῖρα, καὶ πρὸς τὴν λοιπὴν γαστέρα, τῆς ὑγιεινῆς τέχνης ἔργον ἰᾶσθαι. μᾶλλον δ᾽ ὅπως μηδ᾽ ὅλως γίγνηται ταῦτα παρασκευάζειν ἀεί ἐστι προφυλακῇ προνοουμένων ἡμῶν τὸν χολώδη χυμόν. ἤτοι μηδ᾽ ὅλως συρρεῖν εἰς τὴν κοιλίαν, ἢ ὅτι τάχιστα κενοῦσθαι. τοῦ μὲν οὖν μηδ᾽ ὅλως συρρεῖν, ἡ πρόνοια γίνεται, διὰ τοῦ θᾶττον

θᾶττον ἐσθίειν. ὅταν μὲν γὰρ, ἡ μὲν ὅλου τοῦ σώματος κρᾶσις ᾖ χολωδεστέρα, τὰ δὲ κατὰ κοιλίαν ἀτονώτερα, στηρίζεσθαι δεῖται διὰ τροφῆς εὐστομάχου. μὴ γινομένου δὲ τούτου, καταρρέουσιν ἰχῶρες εἰς αὐτὴν, οὓς ἀθροίζει τὸ σῶμα περιττούς. ἐκ δὲ τῆς τούτων ἀναθυμιάσεως, οὐ μόνον αἱ κεφαλαλγίαι γίνονταί τισιν, ἀλλὰ καὶ τὰ τῶν ὑποχεομένων συμπτώματα, καί τισιν αὐτῶν ἐπιληπτικοὶ σπασμοί. τούτοις οὖν ἅπασιν, ἡ μὲν ὅλη δίαιτα πρὸς τὸ ψυχρότερον μᾶλλον καὶ ὑγρότερον ὑπαλλαχθείη. κενούσθω δὲ τὰ συρρέοντα διὰ ἐμέτων τε καὶ γαστρὸς ὑπαγωγῆς. ῥωννύσθω δ' ὁ στόμαχος, ἐδέσμασι μὲν ἑκάστης ἡμέρας πρὶν ἐκχολωθῆναι, φαρμάκοις δ' ἐκ διαλειμμάτων μακροτέρων, ἀψινθίου τε κόμης, καὶ διὰ τῆς ἀλόης, ἣν καλοῦσι πικράν. ἐκκαθαίρει γὰρ αὕτη καὶ τὸ διὰ βάθος χολῶδες ἐν τοῖς χιτῶσι τῆς γαστρὸς, οὐ πάνυ τι τοῦ ἀψινθίου δυναμένου ποιεῖν τοῦτο. ῥυπτικαί τε γὰρ αὐτῷ καὶ στυπτικαὶ δυνάμεις εἰσὶ μόναι, ὥστε τὸ μὲν ὡς ἂν εἴποι τις ῥύπον τῶν χιτώνων τῆς γαστρὸς ἀποσπᾶν, οὐ μὴν εἴ τι κατὰ βάθος αὐτὸ ἐστὶν, ἕλκειν ἔξω τοῦτο καὶ κενοῦν ὥσπερ ἡ ἀλόη. τὰ δ' ἔξωθεν τοῦ σώματος χρίσματα τῆς γα-

στρός, ἐπὶ ταύτην ἔστω μετρίως στύφοντα. μή-
λινον δὲ ἐστὶ, καὶ μαστίχινον, καὶ νάρδινον, καὶ τὰ
τοιαῦτα. θέρους μὲν τὸ μήλινον μᾶλλον, ἐν χει-
μῶνι δὲ ἡ νάρδος, ἦρος δὲ τὸ μαστίχινον, ἐν τῷ
μέσῳ γὰρ τοῦτο ἐστὶ, μηλίνου τε καὶ ναρδίνου μύ-
ρου. θερμαίνοντος μὲν τοῦ ναρδίνου, καὶ μάλιστα
ὅταν ἀμώμου πλέον ἔχῃ, ψύχοντος δὲ τοῦ μη-
λίνου. ταῖς δὲ πλουσίαις γυναιξὶν ὑπάρχει νάρ-
δου κρεῖττον χρίσμα, φουλιάτον τε καὶ τὰ κα-
λούμενα σπίκατα, θερμαίνοντα καὶ ῥωννύντα
τὴν γαστέρα. ἐὰν δὲ μὴ μόνον ἡ κεφαλὴ θερμοὺς
ἰχῶρας ἐπιπέμπῃ τοῖς κατὰ γαστέρα χωρίοις,
ἀλλὰ καὶ αὐτὴν τύχῃ θερμὴν δυσκρασίαν
ἔχειν, τοῖς ἐμψύχουσιν ἐδέσμασί τε καὶ πόμασιν
ἀεὶ χρῆσθαι προσήκει τὸ μᾶλλόν τε καὶ ἧττον ἐν
αὐτοῖς ὑπαλλάττοντα κατὰ τὰς ὥρας τοῦ ἔ-
τους, οὐ πρὸς τοὐναντίον ἀφικνουμένους, ὥσ-
περ ἐπὶ τῶν εὐκράτων ἐργαζόμεθα. χειμῶ-
νος μὲν θερμαινόντων, θέρους δὲ ψυχόντων.
ὡσαύτως δὲ εἰ καὶ ἀμφότερα τὰ μόρια τὴν
ψυχρὰν ἔχει δυσκρασίαν. ἀεὶ μὲν χρῆσθαι τοῖς
θερμοῖς ἐδέσμασί τε καὶ πόμασι καὶ χρί-
σμασιν. ὑπαλλάττειν δὲ αὐτὰ κατὰ τὴν ὥραν,
ἐπιτείνοντας καὶ ἀνιέντας. χαλεπὴ δὲ γίνεται
μίξις,

μίξις, ὅταν ἤτοι γε εἰς θερμὴν γαστέρα καταρ-
ρέωσιν ἐκ τῆς κεφαλῆς οἱ ψυχροὶ καὶ φλε-
γματώδεις ἰχῶρες, εἰς τὴν ψυχρὰν δ᾽ οἱ θερ-
μοί, καὶ τούτων γ᾽ ἀμφοτέρων ἐπειράθην
ἀεὶ δυσμεταχειριστοτέρας οὔσης τῆς ἑτέρας,
καθ᾽ ἣν εἰς θερμὴν κοιλίαν αἱ φλεγματώ-
δεις τε καὶ ψυχροὶ καταφέρονται χυμοί. χείρί-
στη δέ, ὅταν οὕτως ἔχῃ κατασκευῆς τε καὶ φύ-
σεως ὁ ἄνθρωπος, ὡς μήτε εὔλυτον ἔχειν γαστέ-
ρα, μήτε ἐμεῖν ἑτοίμως. διαφθείρονται γὰρ οἱ φλε-
γματώδεις χυμοὶ κατὰ τὴν γαστέρα χρονίζοντες,
ὡς δάκνειν ταύτην, ἀναπέμπειν τε πρὸς τὴν
κεφαλὴν ἀτμούς, ἔστιν ὅτε μοχθηρούς, ὡς ἐάν γε
φλεγματώδεις χυμοὶ ἐκ τῆς κεφαλῆς εἰς ψυ-
χρὰν φύσει γαστέρα καταρρέῃ, ῥᾷστα τοῖς τοιού-
τοις βοήθεια γίγνεται, λαμβάνουσιν ἕωθεν τοῦ
διὰ τριῶν πεπέρεων ἁπλοῦ φαρμάκου, καὶ πέ-
περι δὲ μόνον ἀκριβῶς λεῖον ὕδατι μίξαντα
πίνειν ἐγχωρεῖ. κάλλιον δ᾽ οὐδὲν καὶ εὐστομαχώτε-
ρον εἰς αὐτὰ τὸ λευκόν. ἀψινθίου δ᾽ ἡ πόσις ἐναν-
τιωτάτη τοῖς οὕτω διακειμένοις. ἐμπλάττει γὰρ αὐ-
τῶν τῇ γαστρὶ τὸν φλεγματώδη χυμόν, ὡς ἂν οὐκ
ἔχον ἀξιόλογον ἐν ἑαυτῷ δύναμιν ῥυπτικήν. οὐ
μὴν οὐδ᾽ ἀλόη τοὺς τοιούτους ὀνίνησιν ἑλκτικὴν δύνα-

μὲν ἔχουσα χολώδους χυμοῦ, καὶ διὰ τοῦτ' ἐπινοήθη καλῶς ἡ καλουμένη πικρὰ τῇ τῶν μιγνυμένων δριμύτητι καὶ θερμότητι, τέμνουσα μὲν ῥύπτουσα τοὺς παχεῖς καὶ γλίσχρους χυμούς, ὁποῖόν ἐστι τὸ κιννάμωμον. ἀλλ' οὐχ οἷόν τε τοιούτῳ φαρμάκῳ χρῆσθαι συνεχῶς, ὥσπερ τῷ διὰ τριῶν πεπέρεων, ἢ τῷ διὰ τῆς καλαμίνθης. εἰ γὰρ καὶ καθ' ἑκάστην ἡμέραν χρῷτό τις τούτοις, ὁ τὴν ψυχρὰν ἔχων γαστέρα, βλάβης οὐδὲ μιᾶς πειραθήσεται. τὸ πικρὸν μὲν οὖν εἰς ρ̄. δραχμὰς τῆς ἀλόης, ἐξ ἑκάστου τῶν ἄλλων μιγνύντες, ὄντων καὶ αὐτῶν ἕξ. καὶ αὕτη γ' οὖν ἣν ἅπαντες ἐν Ῥώμῃ σκευάζουσι πικράν, ἐγὼ δὲ καὶ δύο ἄλλας συντίθημι. κατὰ μὲν τὴν ἑτέραν αὐτῶν πλείονα μιγνὺς τὰ θερμαίνοντα, κατὰ δὲ τὴν ἑτέραν ἐλάττονα. πλείονα μὲν οὖν τἄλλα ἐμβληθήσεται, τῆς ἀλόης μόνης ἀφελόντων ἡμῶν τοῦ πλήθους, ὡς εἰς π̄. ἀλόης δραχμάς, ἐμβάλλεσθαι τῶν ἄλλων ἑκάστου τὰς ἕξ. ἐλάττονα δὲ τῆς ἀλόης τὸ πλῆθος αὐξησάντων, κ̄. δραχμαῖς, καὶ εἰς ρ̄. καὶ κ̄. τῆς ἀλόης ἑκάστου τῶν ἄλλων ἐμβαλεῖν ἕξ. εὔδηλον δὲ ὅτι κινναμώμου τις ἀπορῶν, ἐμβαλεῖ κασίας τῆς ἀρίστης τὸ διπλάσιον. ἔνιοι γὰρ εἰς τοσοῦτον ἥκουσι τῆς κασίας τῆς ἀρετῆς, ὡς μηδὲν ἀπο-

ἀποδεῖν ἀτόνου κινναμώμου. τὸ γὰρ εὔτονον, καὶ ἡ τοιαύτη κασία πολλῷ λείπεται. ἀλλ' ὥσπερ ὅταν ἀπορῶμεν ἄρτου καλοῦ τὸν φαυλότατον ἐσθίομεν, οὕτω καὶ κασίας τῇ καλλίστῃ χρησόμεθα κατὰ τὴν ἀπορίαν τοῦ κινναμώμου. ἐφ' ὧν μέντοι σωμάτων ἥτε γαστὴρ ἐστὶν ψυχρὰ, ἤτοι γ' εὔκρατος μὲν, ἀλλ' ἤδη τὸ ψυχρότερον ῥέπουσα, ἐπιτήδειον ἐστὶ τὸ διοσπολιτικὸν καλούμενον φάρμακον, ὃ καὶ αὐτὸ διττῶς εἴωθα συντιθέναι. τοῖς μὲν ἐπεχομένοις τὴν γαστέρα, νίτρου τοῦ Βερνικαρίου καλουμένου μιγνὺς ἴσον, τῷ τε κυμίνῳ καὶ τῷ πηγάνῳ, καὶ τῷ πεπέρει. τοῖς δ' εὔλυτον ἔχουσιν, ἥμισυ. συμπεφώνηται γὰρ ὑπὸ τούτου τοῦ φαρμάκου, λεπτύνεσθαι μὲν τὸ φλέγμα, καὶ φυσώδη πνεύματα ἐκκενοῦσθαι. χαλεπὴ δ' ἐστὶ καὶ δυσμεταχείριστος ἡ ἐπιπλοκὴ τῆς δυσκράτου κατὰ θερμοτάτης γαστρὸς τῇ ψυχρᾷ κεφαλῇ. τὸ μὲν γὰρ φλέγμα τὸ καταῤῥέον εἰς τὴν γαστέρα, χρήζει τοῦ διὰ τῶν τριῶν πεπέρεων τε καὶ καλαμίνθης, ὥσπερ γε καὶ τοῦ προειρημένου διοσπολιτικοῦ. τὸ δὲ στόμα τῆς γαστρὸς ὑπὸ τῶν ἐκπυρούντων βλάπτεται. τέμνειν οὖν τῶν οὕτω διακειμένων καὶ ἀποῤῥύπτειν τὸ φλέγμα, πειρᾶσθαι χρὴ διὰ τῶν μὴ θερμαινόν-

τῶν, ὁποῖόν ἐστι καὶ ὀξύμελι. χαλεπὴ δὲ καὶ δυσ-
διάθετός ἐστιν ἡ ἐπιπλοκὴ, καὶ ἡ τῶν τοιούτων κα-
τασκευῶν τοῦ σώματος, ἐν αἷς ἄτονόν ἐστι καὶ
ναυτιῶδες τὸ στόμα τῆς κοιλίας, ὃ δὴ καὶ στόμα-
χον ὀνομάζουσιν. ἴσχεται δὲ ὅσα γὰρ αὐτῆς προ-
τρέπει, πάντα ἀνατρέπει τὸν στόμαχον, ὡς ἐπι-
πολάζειν τε αὐτοῦ τὰ σιτία, καὶ ναυτίαν ἐργά-
ζεσθαι πολλάκις, οἷς ἐξ ἀνάγκης ἕπεται τὸ μὴ
πέττεσθαι καλῶς τὴν τροφήν. ἐὰν δὲ πάλιν ὁ στό-
μαχος ἰδίως αὐτοῖς ἐδέσματα καὶ γ̄. καὶ δ̄.
ἡμέρας ἡ γαστὴρ ἐπέχεται. τοῖς τοιούτοις οὖν ἐν εἴ-
δει εὕρομεν διαίτης ἁρμόττειν, ἐν ἀρχῇ προσ-
φερόμενα λάχανά τε δι' ἐλαίου καὶ γάρου, καὶ
τὰ ἄλλα ὅσα μαλάττειν εἴωθε τὴν γαστέρα. με-
τὰ δὲ τὴν αὐτάρκη τροφὴν, ἐπιλαμβάνουσι
τὶ τῶν τονούντων τὸν στόμαχον. ἔστι δὲ δὴ μῆλον
τε καὶ ἄπιον, καὶ ῥοιά. ἔνια γάρ ἐστι τοιαῦτα γέ-
νη χωρὶς ὀξύτητος στύφοντα. αὐτὸς δὲ ὁ ἄνθρω-
πος ἁπάντων αὐτῶν ἐν μέρει πειραθήσων, ὅ-
περ ἂν ἀβλαβέστατόν τε καὶ ἥδιστον εὑρίσκῃ,
πάγχυ τούτῳ χρήσθω. μὴ † παχὺ δὲ μηδὲ τούτων ἑ-
κάστου λαμβανέτω, ἀλλ' ὅσον ὡς ἐφ' ἣν ἰάσεται
τὴν ἀτονίαν τοῦ στομάχου. τῆς γὰρ τοιαύτης
αὐτῶν χρήσεως ἐπειράθην εὔλυτον ἐργαζομέ-
νης

νης τὴν κοιλίαν, καὶ μᾶλλόν γε τοὐπίπαν οἱ οὕτω διακείμενοι διαχωροῦσιν ὑποφαγόντες τι τῶν στυφόντων, ἢ εἰ μηδ᾽ ὅλως ἐχρήσαντο. στυφθὲν γὰρ αὐτὸ τὸ στόμα τῆς κοιλίας, ὠθεῖ κάτω τὰ τ᾽ ἐπιπολάζοντα, καὶ σὺν αὐτοῖς τὰ καθ᾽ ὅλην τὴν ἄνω γαστέρα, καὶ τήν γε φορὰν τῶν σιτίων ὑποδεχόμενα τὰ ἔντερα, διαφυλάττει, προωθοῦντα καὶ αὐτά, τὸ παραγινόμενον ἐκ τῶν ὑπερκειμένων εἰς αὐτά. φαίνεται γὰρ ἡ προωστική τε καὶ ἀποκριτικὴ δύναμις, κἂν ἐκ τῶν κατὰ τὴν ἕδραν χωρίων ὁρμήσῃ τι πρὸς τὸ ἄνω φοράν, ἄχρι πλείστου διαφυλάττουσα, καίτοι παρὰ φύσιν οὔσης ἐν ζώῳ τῆς τοιαύτης ὁδοῦ. ὅτι δ᾽ ἀληθές ἐστιν ὃ λέγω, πάρεστι μαθεῖν ἑκάστῳ τῶν πολλάκις ἡμῖν συμβαινόντων ἀναμνησθέντι. δακνώδης γ᾽ οὖν ἐνίοτε χυμὸς εἰς τὰ κατὰ τὴν ἕδραν χωρία παραγενόμενος, ἐρεθίζει μὲν ἡμᾶς ἐπὶ τὴν ἔκκρισιν αὐτῶν. κατασχεῖν δὲ αὐτῶν ἀναγκασθέντων, ἐπειδὰν ἐν πολιτικαῖς ὦμεν πράξεσιν, ἀπαλλαγέντων αὐτῶν, οὐκέτ᾽ ἀποκρίνομεν, αἰσθανόμεθά τε πολλάκις ἐκ τούτου τῆς κεφαλῆς ὀδυνηρᾶς γινομένης, ἀναρρεπόμενοι. εὐλόγως οὖν εἰ καὶ τοῖς ὑπακτικοῖς σιτίοις ἐπιπολαζομένου στομάχου, τὰ στύφοντα ληφθέντα

φθέντα

φθέντα τόνον, ἐμποιήσαντα τοῖς ἄνω μέρεσι τοῦ γαστρός, ἀρχὴν δὲ κάτω φορᾶς ἐργάζεται τοῖς ἐν αὐτῷ περιεχομένοις, ἣν διαδεχόμενα τὰ ἔντερα, μέχρι τοῦ κάτω πέρατος εἴωθε φυλάττειν. αὐτάρκως οὖν εἰρημένων τούτων, ὥρα μεταβαίνειν ἐπ' ἄλλην κατασκευὴν ἀνώμαλον, οὐδὲ μιᾶς τῶν πρόσθεν ἀπολειπομένην τῇ κακίᾳ, καθ' ἣν οἱ μὲν νεφροὶ λίθους, ἢ πώρους, ἢ ὅπως οὖν ὀνομάζειν ἐθέλεις, γεννῶσιν. ἡ δὲ τοῦ σώματος ἅπαντος φύσις ἰσχνὴ τετύχηκεν οὖσα, χρήζουσι μὲν γὰρ οὗτοι φαρμάκων καὶ διαιτημάτων λεπτυνόντων. ἐναντιώτατα δ' ἐστὶ ταῦτα τοῖς ἰσχνοῖς σώμασιν, ὥστε τὶς τῶν χρωμένων αὐτοῖς διὰ τοὺς νεφρούς, δυσκινήτων τε καὶ δυσαισθήτων, καὶ ὥσπερ ψοφούντων τι καπνηρόν, ὡς αὐτὸς ὠνόμαζεν, αἰσθανόμενος τῶν δακτύλων, ἐκοινώσατο μὲν τὰ πρῶτα τοῖς κατὰ τὴν καμπανίαν ἰατροῖς ἔνθα διέτριβεν. οἱ δὲ ὡς καταψυχομένου αὐτοῦ τῇ διαθέσει παράλυσιν ἀπειλούσῃ, τοῖς διὰ εὐφορβίου καὶ λιμνήσεως, ἣν ἀδάρκην τε καὶ ἄδαρκον ὀνομάζουσιν, ἐχρῶντο φαρμάκοις. ὡς δὲ πολὺ χείρων ἡ διάθεσις ἐγένετο, καὶ προσανέβαινεν ἀεὶ τὰ συμπτώματα, τοῖς ὑποκειμένοις μέρεσι μετὰ τοῦ

σφό-

σφόδρα ὀδυνᾶσθαι, κατά τινα τύχην ἐπιδημή-
σαντί μοι τὴν καμπανίαν, δηλώσας ὁ κάμ-
νων τὰ συμβαίνοντα, παρεκάλει βοηθεῖν. ἐγὼ δὲ
ὅτι μὲν ἐκ τῶν φαρμάκων ὧν εἶπον ἀποξηραν-
θεὶς, εἰς τοιαύτην ἥκει διάθεσιν, συνῆκα. ζητῶν
δὲ τίνα ἂν τις αὐτῷ δίαιταν εὕροι, καθ᾽ ἣν ἄ-
νευ τοῦ βλάπτεσθαι τοὺς νεφροὺς, ἰάσεται τὸ ξηρό-
τητος, πτισάνης τε χυλὸν ἐπενόησα, καὶ τῶν
ἰχθύων τοὺς πετραίους τε καὶ πελαγίους, ὅσοι δ᾽
ἄλλοι μηδὲν ἔχουσι γλίσχρον. οὕτω δὲ καὶ τῶν πτη-
νῶν ζώων, ὅσα παραπλήσιον ἔχει τὴν σάρκα.
πολλὰ δέ ἐστι τῶν ὀρείων ὀνομαζομένων ὀρνίθων
τοιαῦτα ταῖς κράσεσιν. ὅσα γὰρ ἐν ταῖς πό-
λεσι κατακλείσαντες ὑγραῖς καὶ πολλαῖς τρο-
φαῖς, πιαίνουσιν οἱ τὰ τοιαῦτα καπηλεύοντες,
ἐναντιώτατα τούτοις ἐστί. ἀρίστη δὲ σὰρξ εἰς τὰς
τοιαύτας διαθέσεις ἐστὶν, ὡς τῶν ὀρνίθων περδί-
κων. ἐπ᾽ αὐτὰ δὲ τῶν ἀτταγήνων, καὶ ψάρων,
καὶ κοττύφων, καὶ κιχλῶν. ἐὰν δὲ ἀπορῶμεν
ὀρείων ὀρνίθων, ἐκ τῶν ἐν τοῖς ἀγροῖς τρεφομέ-
νων, καὶ τῶν κατὰ τοὺς πύργους περιστερῶν νομά-
δων λαμβάνειν προσήκει, καθάπερ γε καὶ τῶν
ἐν τοῖς πύργοις νεοττευόντων στρουθίων, οὓς ὀνο-
μάζουσι πυργίτας. ἔστωσαν δὲ ἐν ὑψηλοῖς χω-

ρίοις

εἴοις οἱ τοιοῦτοι τῶν ὑγρῶν. οὕτω γὰρ καὶ ταῖς ἀλεκτορίσι καὶ τοῖς ἀλεκτρυόσι τοῖς κατὰ τὰς ἐπαύλεις τρεφομένοις ἔξεστι χρῆσθαι. γάλακτος δὲ τοῦ μὲν τῶν ἄλλων ζώων, εἴργειν τοῖς οὕτω διακειμένοις, μόνῳ δ' ἐπιτρέπειν χρῆσθαι τῷ τῶν ὄνων, ἐπειδὴ λεπτομερέστερόν ἐστι τοῦτο τῶν ἄλλων. καὶ συνελόντι φάναι, μεταξὺ τῆς τε λεπτυνούσης διαίτης, καὶ τῆς παχυνούσης εἶναι χρή. τὴν δὲ τούτοις ἁρμόττουσαν τῶν κατὰ μέρος ὕλην, ἐν τοῖς περὶ τῶν τροφῆς δυνάμεων ὑπομνήμασιν ἔγραψα, καὶ προσέτι τῷ περὶ τῆς εὐχυμίας τε καὶ κακοχυμίας. διὸ καὶ μηκύνειν ἐν τῷ παρόντι περιττόν. ἀρκεῖ γὰρ τοῦτο μόνον εἰπεῖν, ὡς κατὰ τῆς τοῦ ὅλου σώματος ἀνατρέψεως ὑπὲρ τῶν τοιούτων προνοεῖσθαι χρή, δι' ἧς ἔμπροσθεν εἶπον ἀγωγῆς, ἡνίκα ἐμνημόνευσα τοῦ πάντα μᾶλλον ὑπομένοντος παθεῖν, ἢ πιττώσασθαι. παχέος δὲ ὄντος τοῦ λιθιῶντος ἀνθρώπου, θαρρῶν ἂν προσφέροιτο τῇ λεπτυνούσῃ διαίτῃ. τὰ δ' αὐτὰ νόμιζε καὶ περὶ τῶν ἀρθριτικῶν προεγνῶναι. πίνοντες γὰρ κἀκεῖνοι τὰς ἀρθριτικάς τε καὶ ποδαγρικὰς ἀντιδόσεις, οἱ μὲν εὔσαρκοι καὶ παχεῖς καὶ πιμελώδεις, οὐδὲν βλάπτονται, λεπτοὶ δὲ ὑπάρχοντες,

χόντων, ὅλον τε τὸ σῶμα ξηραίνοντες, καὶ πό-
δας αὐτῶν, ἐνίοτε καὶ τὰς χεῖρας, εἰ πρότερον
ἐπεπόνθησαν, εἰς χαλεπωτάτην ἄγουσι διά-
θεσιν. εἰδέναι μέντοι χρὴ τὰς ποδαγρικὰς
ταύτας ἀντιδότους πολλῶν τῶν νεφριτικῶν διαλ-
λάττειν, οὐ μόνον τῷ λεπτύνειν τοὺς παχεῖς καὶ
γλίσχρους χυμοὺς, ἀλλὰ καὶ τῷ θερμαίνειν τε καὶ
ξηραίνειν. ἐπεὶ γάρ τοι τῶν νεφριτικῶν, οὐδὲ τὴν ἀρ-
χὴν ὅσα θερμαίνει σφοδρῶς διδόναι χρή. λέ-
λεκται δὲ τελέως δηλονότι περὶ τῶν τοιούτων
ἁπάντων, ἐν τῇ τῆς θεραπευτικῆς μεθόδου
πραγματείᾳ, καὶ ταῖς περὶ τῶν φαρμάκων,
διτταῖς οὔσαις καὶ ταύταις, προτέρας μὲν
τῇ τάξει τῆς τῶν ἁπλῶν, δευτέρας δὲ τῆς τῶν
συνθέτων, οὔτε μηδ' ὅλως, οὔτ' ἐπὶ πλέον με-
μνῆσθαι προσήκει, διὰ τὸ καὶ τὰ τοιαῦτα
σώματα μεταξὺ, τῶν τε ἀκριβῶς ὑγιαινόν-
των, καὶ τῶν ἤδη νοσούντων εἶναι. τὸ γάρ τοι
προφυλακτικὸν ὀνομαζόμενον μέρος τῆς ἰα-
τρικῆς, τῶν οὕτω διακειμένων προνοεῖται σω-
μάτων. οὐδένα γοῦν τῶν ἄμεμπτον ἐχόντων
τὴν τοῦ σώματος ἕξιν, οὔτ' ἀξιοῦμεν φάρ-
μακα πίνειν, οὔτε λεπτυνούσῃ διαίτῃ χρῆ-
σθαι, τοὺς δὲ διὰ φυσικὴν ἀσθένειαν, ἤ τι τοῦ σώ-
ματος

ματος ἅπαντος, ἢ μορίων τινῶν ἐξαιρέτως βλα-
πτομένους, εἰς τὴν προφυλακτικὴν ὀνομαζο-
μένην ἀγωγὴν ἀξιοῦμεν ἕλκεσθαι, τῆς ὑπόπτου
διαίτης ἀφισταμένους, ὑφ᾽ ἧς οὐδὲν ὁρῶμεν
βλαπτομένους ὅσοι καλῶς κατεσκευασμένοι,
τὰ σώματα φύσει διαπονεῖν οὐκ ὀκνοῦσι τὰ μέ-
τρια. τοῖς μέντοι ῥᾳδίως πάσχουσιν, ὡς καὶ τοῖς
μεγάλοις νοσήμασιν ἐμπίπτειν συνεχῶς, οἷον
τοῖς ἐπιληπτικοῖς δὴ καὶ σκοτωματικοῖς, καὶ
κεφαλαλγικοῖς, ἔτι τε τοῖς ἄλλοις ἐφ᾽ ὧν ἡ κε-
φαλὴ τοῖς ὑποκειμένοις μορίοις αἰτία γίνεται
τῶν συμπτωμάτων, ἐν οἷς εἰσὶν ὀδόντες, οὖλα
τε καὶ κίων, καὶ συλλήβδην εἰπεῖν, ἅπαντα
τὰ κατὰ τὸ στόμα. καὶ τὴν φάρυγγα μόρια, καὶ
πρὸς αὐτοῖς ὦτα, καὶ ὀφθαλμοί, καὶ στόμαχος,
καὶ κοιλία. τὰ πνευματικὰ μόρια, λάρυγξ,
καὶ ἀρτηρία τραχεῖα, καὶ πνεύμων, καὶ θώ-
ραξ, ὁ σκοπὸς τῶν διαιτημάτων κοινός, αὐτὴν
μὲν καὶ πρώτην καὶ μάλιστα τὴν κεφαλὴν
ἐργάζεσθαι δυσπαθῆ. μετὰ ταῦτα δὲ καὶ τῶν
βλαπτομένων μορίων προνοεῖσθαι, γινώσκον-
τας ὡς καὶ τοῦτ᾽ αὐτὸ πάλιν ἑτέρου δεῖται διο-
ρισμοῦ. λέγω δὲ τῷ μὴ πάντα ῥωννύναι τὰ βλα-
πτόμενα μόρια. ἄριστος δὲ διορισμὸς ὁ εἰς τὴν

χρείαν

χρείαν αὐτῶν ἀναγόμενος. ὀφθαλμῶν μὲν γὰρ καὶ ὤτων, ἡ χρεία μεγάλη, καὶ διὰ τὴν πρεσήκει τῶν ἐκ τῆς κεφαλῆς περιττωμάτων εἰς αὐτὰ φερομένων, τὴν ὑφ' Ἱπποκράτους ὀνομαζομένην παροχέτευσιν ἐργάζεσθαι, μάλιστα δὲ τὴν ῥῖνα παρασπῶντα τὸ φερόμενον ἐπ' αὐτά. ταύτης δ' οὐχ ὑπακουούσης, εἰς τὸ στόμα διὰ τῶν ἀποφλεγματιζόντων φαρμάκων, ὥσπερ γε καὶ αὐτὴν τὴν ῥῖνα διὰ τῶν πταρμοὺς κινούντων, ὅσα τε πρὸς τὰς ἐμφράξεις αὐτῶν ἁρμόττει. ὀφθαλμοὺς τε τονώσεις, ὡς διὰ τοῦ φρυγίου λίθου χρώμενος ξηρῷ κολλυρίῳ, τοῖς βλεφάροις ἐπάγων τὴν μήλην, χωρὶς τοῦ προσάπτεσθαι τοῦ κατὰ τὸν ὀφθαλμὸν στῦλον ὑμένος. οὕτως γοῦν πράττουσιν ὁσημέραι καὶ στιμμιζόμεναι αἱ γυναῖκες. εἰς δὲ τὴν τῶν ὤτων ῥώμην, ἀποχρῇ μὲν καὶ τὸ γλαύκιον μόνον ἀποτριβόμενον ἐπ' ἀκόνης σὺν ὄξει, κἄπειτα διὰ μήλης ἐγχεόμενον ἀτρέμα χλιαρόν, ἢ διὰ τούτου δὴ τοῦ συνήθους ὀργάνου, καλουμένου δὲ ὑπὸ πάντων ὠτεγχύτης. κἄπειδὰν ἤδη σοὶ δοκῇ τονοῦσθαι καλῶς, ὡς μηδὲν ὑπορρεῖν αὐτοῖς, συνεχῶς ἐνστάζειν ναρδίνου μύρου τοῦ ἀρίστου, πρότερον μὲν ἐν λαοδικείᾳ μόνῃ τῆς ἀσίας σκευαζομένου καλλίστου, νυ

νὶ δὲ καὶ κατ' ἄλλας πόλεις. ἔτι δὲ μᾶλλον, τὸ διὰ γλαυκίου καλούμενον κολλύριον, ὀνήσει τε καὶ ῥώσει τὰ ὦτα, καὶ τὸ διὰ ῥόδων, καὶ τὸ κροκῶδες, καὶ τὸ νάρδινον, καὶ τὸ δι' οἴνου, καὶ τῶν μύρων τὰ ἐν ῥώμῃ σκευαζόμενα ταῖς πλουσίαις γυναιξὶν, ἃ φουλιάτά τε καὶ σπικάτα προσαγορεύουσιν. εἰ δὲ πολὺ συνεχῶς ἐπὶ τὰ ὦτα φέροιτο τὸ ἀπὸ τῆς κεφαλῆς ῥεῦμα, καὶ πῦον, καὶ ἕλκωσις ἤδη γεγονυῖα τύχοι, τὴν μὲν ἕλκωσιν διά τε τοῦ ἀνδρωνίου φαρμάκου καὶ τῶν ὁμοίων ἐκθεραπευτέον. ἐν αὐτῷ δὲ τῷ ταῦτα πράττειν, ἀντισπαστέον ἐπὶ ῥῖνά τε καὶ στόμα, καὶ μετὰ ταῦτα τοῖς εἰρημένοις χρηστέον. ὥσπερ δὲ ὑπὸ τῶν ἐκ τῆς κεφαλῆς καταῤῥεόντων βλάπτεται πολλάκις πολλὰ τῶν ὑποκειμένων, οὕτως δὲ δι' ἧπαρ, ἢ νεφροὺς, ἢ σπλῆνα νόσοι συμβαίνουσιν ἑτέροις μορίοις, ἀσθενεστέροις αὐτῶν. ἐδείχθη γὰρ ἐν τοῖς τῶν φυσικῶν δυνάμεων ὑπομνήμασιν, ἕκαστον μόριον ἑλκτικὴν τῶν οἰκείων αὐτοῦ χυμῶν ἔχον δύναμιν, ὅταν ἀλλοιοῦσαν τε κἀξομοιοῦσαν, εἰς τροφὴν καταχρῆται, καὶ τινι πάλιν ἑτέρᾳ δυνάμει τὸ περιττὸν ἀποκρίνειν ἐφιέμενον εἴς τι τῶν πλησίον. ἂν μὲν οὖν αὐτὸ τὸ πεπονθὸς εὔῤῥωστον ἔχῃ τὴν ἕξιν τοῦ

σώματος

σώματος, οὐ δέχεται τὸ πεμπόμενον, ὥστ᾽ ἐν
τῷ πρώτῳ παθόντι μόνον ἐκείνῳ τῷ μορίῳ
συνεχῶς πάσχοντα τὸν ἄνθρωπον, ἀπέδειξεν.
ἐὰν δ᾽ ἀσθενέστερον ᾖ κατά τι τοῦ πέμποντος,
ἐδέξατο μὲν, αὖθις δὲ ὠθεῖ πρός τι καὶ αὐτὸ τῶν
ἀσθενεστέρων, κἀκεῖνο πάλιν εἰς ἄλλο, μέχρις
ἂν εἴς τι τῶν οὐδὲν ἐχόντων ἀσθενέστερον ἑαυτοῦ
κατασκήψῃ τὸ περιττόν. κατὰ τοῦτον μὲν οὖν τὸν
λόγον ἄλλο ἄλλῳ μορίῳ συνεχῶς ἐνοχλεῖται τῶν
ἀμελῶς διαιτωμένων. τοῖς δὲ μὲν μηδὲν ἀθροί-
ζουσιν περιττὸν, ἀβλαβὲς ἀεὶ μένει τὸ ἀσθενές.
ἀπόδειξις δὲ τούτου σαφεστάτη τὸ δι᾽ ἐξαμήνων,
ἢ πλειόνων ἐνίους ἐνοχλεῖσθαι τοῖς ἀσθενέσι μο-
ρίοις. εἰ γὰρ αὕτη μόνη ἦν ἀσθένεια, τὴν βλά-
βην διὰ παντὸς ἂν ἔπασχε τὸ ἄῤῥωστον μόριον,
ὥς ἄν γε διαπαντὸς ἔχον ἐν αὐτῷ ἐνυπάρχου-
σαν τὴν τοῦ πάσχειν αἰτίαν. ἐπεὶ τοίνυν οὐ πά-
σχει διὰ παντὸς, εὔδηλόν ἐστι, καὶ ἄλλο τι προ-
σέρχεσθαι τὸ συμπληροῦν τοῦ παθήματος αὐτοῦ
τὴν γένεσιν, ὅπερ οὐδὲν ἕτερόν ἐστι τοῦ περιττεύον-
τος, ἢ κατὰ τὸ πλῆθος, ἢ κατὰ ποιότητα, καὶ
τοῦτό γε αὐτὸ τὸ περιττεῦον, ἢ καθ᾽ ὅλον ἀθροίζε-
ται τὸ σῶμα, καὶ καλοῦσι πληθώραν τὴν τοιαύ-
την διάθεσιν, ἢ ἔν τινι τῶν κυρίων μὲν, ἀσθε-

νῶν δὲ φύσει μορίων, ὅπερ ἤτοι γε ἐν αὐτῷ μόνον, ἢ πρός τι τῶν ἀσθενεστέρων φύσει μορίων ἀποχωροῦν, τὴν βλάβην ἐργάζεται. σκεπτέον οὖν ἐστι καὶ διοριστέον αὐτὸ τοῦτο πρῶτον εἴτε δι᾽ ἑαυτοῦ συνεχῶς νοσεῖ τὸ μόριον, εἴτε δι᾽ ἀλλό τι πρότερον αὐτοῦ πάσχον. ἐνίοτε μὲν οὖν ἔξωθεν ἡ βλάβη τοῖς ἀσθενέσι γίγνεται μορίοις, ἤτοι ψυχθεῖσιν, ἢ θλασθεῖσιν, ἢ πληγεῖσιν, ἢ κοπωθεῖσιν, ὡς τὰ πολλὰ δὲ ἐπὶ τοῖς διαιτήμασι, πλῆθος ἢ κακοχυμίαν ἀθροίζουσι. προσέχειν οὖν χρὴ τῷ μεγέθει τῆς φυσικῆς ἀσθενείας τοῦ μορίου, διορισμῷ χρώμενον τοιῷδε. λεπτότερον χρὴ διαιτῆσαι τὸν ἄνθρωπον, ἢ πρόσθεν ἅμα τῷ δηλονότι καὶ τὰ προσήκοντα γυμνάσια γυμνάζεσθαι. φυλάττεσθαι δὲ καὶ τὰς ἀπὸ τῶν ἔξωθεν αἰτίων βλάβας, εἶτ᾽ ἐὰν μὲν ἐπὶ τούτοις, μήτ᾽ ἰσχνὸς γίγνηται, μήτε διοχλεῖται τὸ ἄρρωστον αὐτοῦ μόριον, ἐπιμένειν τοῖς διαιτήμασιν. ἐὰν δ᾽ ἤτοι λεπτύνηται πᾶσι τοῖς μέρεσιν, ἢ καί τι πάσχῃ τὸ φαύλως κατεσκευασμένον, ὑπαλλάττειν τὴν τοιαύτην δίαιταν. ἐὰν μὲν πάσχῃ δυοῖν θάτερον ἐργαζομένους, ἢ τὴν δίαιταν ἐπὶ τὸ λεπτότερον ἄγοντας, ἢ κενώσεσιν ἀραιαῖς χρωμένους. ἐνίους μὲν οὖν

ἤρθ

ἦρος εἰσβάλλοντος, αὐτάρκης κένωσις μία καθ' ἕκαστον ἔτος γιγνομένη, εἰσὶ δ' ἐπιτήδες καὶ δευτέρας φθινοπωρινῆς γίνεται χρεία. πλῆθος μὲν οὖν ἀθροίζοντος τοῦ σώματος αἵματος, ἀφαιρέσει κενοῦν. κακοχυμίαν δὲ διὰ καθαίροντος φαρμάκου τὸν ἐπικρατοῦντα χυμόν. ἐὰν δὲ ἐπὶ τῇ προσηκούσῃ διαίτῃ μηδὲν πάσχῃ τὸ μόριον, ἰσχναίνεται δὲ τὸ σῶμα, τῇ πιλώσει χρηστέον ὡς ἔμπροσθεν εἴπομεν, εἰς ἀνάθρεψιν ἕξεως λεπτυνούσης. μοχθηροτάτη δὲ σύστασις σώματός ἐστι, καὶ ἡ τοιάδε. σπέρμα πολὺ καὶ θερμὸν ἔνιοι γεννῶσιν, ἐπείγει γὰρ αὐτοὺς εἰς ἀπόκρισιν, οὗ μετὰ τὴν ἔκκρισιν, ἔκλυτοί τε γίγνονται τῷ στόματι τῆς κοιλίας, ὃ καὶ αὐτὸ καλεῖται στόμαχος, οὐ μόνον ὑπὸ τῶν ἰατρῶν, ἀλλὰ καὶ ὑπὸ τῶν ἄλλων ἀνθρώπων, ὥσπερ ὑπὸ τῶν παλαιῶν ἐκαλεῖτο καρδία. καὶ τῷ σώματι δὲ παντὶ καταλύονταί τε, καὶ ἀσθενεῖς γίγνονται, καὶ ξηροὶ καὶ λεπτοὶ καὶ ὠχροί, καὶ κοιλοφθαλμιῶντες, οἱ οὕτω διακείμενοι. εἰ δὲ ἐκ τοῦ ταῦτα πάσχειν ἐπὶ ταῖς συνουσίαις, ἀπέχοιντο μίξεως ἀφροδισίων, δύσφοροι μὲν τὴν κεφαλήν, δύσφοροι δὲ καὶ τῷ στομάχῳ καὶ ἀσώδεις. οὐδὲν δὲ μέγα διὰ

τῆς ἐγκρατείας ὠφελοῦνται. συμβαίνει γὰρ αὐτοῖς ἐξονειρώττουσι παραπλησίας γίνεσθαι βλάβας, ἃς ἔπασχον ἐπὶ ταῖς συνουσίαις. ὡς δέ τις ἐξ αὐτῶν ἔφη μοι δακνώδους τε καὶ θερμοῦ πάνυ τοῦ σπέρματος αἰσθάνεσθαι κατὰ τὴν ἀπόκρισιν, οὐ μόνον ἑαυτὸν, ἀλλὰ καὶ τὰς γυναῖκας αἷς ἂν ὁμιλήσῃ. τούτῳ τοίνυν ἐγὼ συνεβούλευσα, βρωμάτων μὲν ἀπέχεσθαι τῶν γεννητικῶν σπέρματος, προσφέρεσθαι δὲ οὐ βρώματα μόνον, ἀλλὰ καὶ φάρμακα τὰ τούτου σβεστικά. λέλεκται δὲ αὐτῶν ἡ ὕλη, κατά τε τὰ περὶ τροφῶν καὶ τὰ τῶν ἁπλῶν φαρμάκων ὑπομνήματα. γυμνάζεσθαι δὲ γυμνάσια, τὰ διὰ τῶν ἄνω μορίων μᾶλλον ὁποῖον ἐστὶ τό, τε διὰ τῆς σμικρᾶς σφαίρας, καὶ τὸ διὰ τῆς μεγάλης, καὶ τὸ διὰ τῶν ἁλτήρων. μετὰ δὲ τὸ λουτρὸν, ὅλην τὴν ὀσφὺν ἀλείφεσθαι τῶν ψυχόντων τινὶ χρισμάτων. ἔστι δὲ τὰ τοιαῦτα, τό, τε καλούμενον ὠμοτριβὲς καὶ ὀμφάκινον ἔλαιον, ῥόδινόν τε καὶ μήλινον ἐκ τοιούτου γεγονὸς ἐλαίου. συνέθηκα δ᾿ αὐτὸς ἐνίοις καὶ παχύτερα τῇ συστάσει χρίσματα, πρὸς τὸ μὴ ῥᾳδίως ἀπορρεῖν. ἡ δὲ σύνθεσις αὐτῶν ἐστὶ, διά τε κηροῦ καὶ τινὸς ἄλλου τῶν ψυχόντων γιγνομένη. τὸν πρῶτον δὲ τὸ καλούμενον

λουόμενον ὑπὸ τῶν ἰατρῶν κηρέλαιον ποιήσας, εἶτ' ἐν θυίᾳ μαλάξας ταῖς χερσὶν ἱκανῶς, ἐπίχει τὸν ψύχοντα χυλόν, ἄχρι πλεῖστον ἀναφυρῶν ὡς ἑνωθῆναι. τὴν δ' ὕλην τῶν τοιούτων χυλῶν, ἐν τῇ τῶν ἁπλῶν φαρμάκων πραγματείᾳ γεγραμμένην ἔχετε. προχειρότατοι δὲ αὐτῶν εἰσὶ ῥᾷστοι πορισθῆναι, οἵ τε τῶν ἀειζώων, καὶ τοῦ στρύχνου, κοτυληδόνος τε καὶ ψυλλίου, καὶ πολυγόνου, καὶ τριβόλου, καὶ ἀνδράχνης. οὐκ ἀνίησι δὲ αὐτῇ χυλόν, ἐὰν μὴ λεπτομερῶς ἐν ὅλμῳ προεγχέηταί τις ἄλλου ὑγροῦ καὶ λεπτοῦ, καὶ ὑδατώδους τῆς συστάσεως, καὶ γλίσχρου καὶ πάχεος, ὥσπερ ὁ τῆς ὄμφακός τε καὶ τῶν ῥόδων. ἀλλ' οὗτοι μὲν, ἐν τῷ θέρει. τῶν δ' ἄλλων πολλοὶ καὶ κατὰ τὰς ἄλλας ὥρας εἰσίν, ὥσπερ καὶ ὁ τῆς θριδακίνης τῶν ψυχόντων καὶ αὐτὸς ὑπάρχων, ἀλλὰ καὶ τὸ λινόσπερμον ἑψόμενον ἐν ὕδατι, ψύχοντα χυλὸν ἐργάζεται. γυμναστῶν δέ τινα τῶν ἀθλητὰς ἐπιστατούντων ἐθεασάμην μολυβδίνην λεπίδα ταῖς ψόαις ὑποβάλλοντα τοῦ ἀθλητοῦ, πρὸς τὸ μὴ ὀνειρώττειν αὐτόν, καί τινι τῶν οὕτω πασχόντων ἰδιωτῶν ἐδήλωσα, καὶ χαίρειν ἔγνω τῇ χρήσει τοῦ δηλωθέντος. ἕτερος δέ τις ἀσθενεστέραν ἔχων τὴν φύσιν τῆς σαρκός, οὐκ ἠνέσχετο

τῆς τοῦ μολίβδου σκληρότητος, ὧν συνεβούλευσα τῶν εἰρημένων ἄρτι βοτανῶν ὑποστρωννύσθαι τινάς. ἀναμιγνύωσι δὲ αὐταῖς καὶ ἄγνου κλῶνας ἁπαλοὺς, καὶ πηγάνου, ἥδιστό τε παραχρῆμα τῆς ἐξ αὐτῶν ὠφελείας, ὡς χρῆσθαι τοῦ λοιποῦ διὰ παντός. ἀλλὰ καὶ συνεχῶς ἐσθίειν τὸ σπέρμα τοῦ ἄγνου συμβουλεύσαντός μου καὶ τούτου χάριν εἶδε ἐμοὶ, καθάπερ καὶ τοῦ πηγάνου. τῶν μὲν οὖν τοιούτων, ἡ ὕλη κατά γε τά τε τῶν ἁπλῶν φαρμάκων ὑπομνήματα, καὶ τὰ ἐν τῷ περὶ τῶν τροφῶν δυνάμεων εἴρηται. νυνὶ δ' ἀναγκαῖον εἶναι μοι δοκεῖ προσθεῖναι τῷ λόγῳ, φυλάττεσθαι τὰ σφοδρῶς ψύχοντα. καθάπερ ὅσα διὰ μήκωνός τε καὶ μανδραγόρου γίνεται χρίσματα. μήτε γὰρ τούτων τι προσφέρειν, μήτε ὅταν ἀκμάζῃ ὑποστρώννυσθαι τὰ φυτά. καθάπερ γὰρ τοῖς προειρημένοις, οὕτω καὶ τούτοις ὄζειν ὑποστρώμασι χρῆσθαι, καὶ ῥόδων ἠξίωσά τινα πειραθῆναι. καὶ ὀνήσατο δὲ οὕτως ὑποστρωννὺς αὐτὰ, χωρὶς τοῦ βλαβῆναί τι κατὰ τοὺς νεφρούς. ἐπενόησα δέ τι καὶ ἄλλο τοῖς οὕτω διακειμένοις χρήσιμον ὡς ἐκ τῆς πείρας ἐμαρτυρήθη. ταύτην γὰρ ἀεὶ κριτήριον ἔχειν τῶν ἐπινοηθέντων, καὶ μηδὲν γράφειν ὡς χρή-

σιμον

σιμον ὅταν τις αὐτὸ οὐκ ἐπειράθη, πλὴν εἰ πα-
ραγράφοιτο τοῦτο αὐτὸ, πεπειρᾶσθαι † δὲ μηδέ- δεῖ
πω. τί οὖν ἐστιν ὃ ἔφην, ἐπινοήσαντός μου μεγά-
λης ὠφελείας φράσω, παραφυλάττειν ἔφην
χρῆναι τοὺς τοιαύτῃ κατασκευῇ σώματος ἐ-
νοχλουμένους, ἡνίκα μάλιστα φαίνονται πλῆ-
θος ἠθροικέναι σπέρματος, ἀποκρίσεως δεό-
μενον, ἐν ἡμέρᾳ τινὶ διαιτηθέντας, εὐχύμως
τε καὶ μετρίως, χρῆσθαι μὲν ἐπὶ τοῦ δείπνου
τρεπομένους εἰς ὕπνον τῇ συνουσίᾳ. κατὰ δὲ τὴν
ἑξῆς ἡμέραν, ὅταν αὐτάρκως ἔχωσιν ὕπνου,
διαναστάντας ἀνατρίψασθαι σινδόνι, μέχρις ἂν
ἐρυθρόν τι σχῇ τὸ δέρμα, κἄπειτα τινὶ δι᾽ ἐ-
λαίου τρίψει συμμέτρως χρησαμένους, εἶτα μὴ
πολὺ διαλείποντας, ἄρτον εὔζυμον κλιβανί-
την καθαρὸν, ἐξ οἴνου κεκραμένου προσενεγκα-
μένους, οὕτως ἤδη τὰς συνήθεις ἔρχεσθαι πράξεις,
ἐν δὲ μεταξὺ τοῦ τε δι᾽ ἐλαίου τρίψεως, καὶ τῆς
δι᾽ ἄρτου προσφορᾶς, εἰ χωρίον ἔχει τι πλησίον
ἐμπεριπατῆσαι τοῦτο, πλὴν εἰ κρύος εἴη χειμέ-
ριον. ἄμεινον γὰρ ἔνδον μένειν τηνικαῦτα.
ταύτην μὲν οὖν τὴν διὰ τῆς ἐδωδῆς ῥῶσιν τοῦ
στομάχου, καὶ γραμματικῷ τινὶ συνεχῶς ἁλι-
σκομένῳ, σπασμοῖς ἐπιληπτικοῖς συνεβούλευ

ϛα, καὶ μεγάλως ὤνητο, μάλιστα δὲ αὐτὸν ὠφελῆσαι ἤλπισα, πυνθανόμενος παρ' αὐτοῦ τὸ τῶν σπασμῶν σύμπτωμα τότε περιπίπτειν, ὅταν ἐπὶ πλεῖον ἄσιτος διαμένῃ, καὶ μᾶλλον ἐπανιστάντων μεταξὺ λύπης ἢ θυμοῦ. καὶ μέντοι καὶ τὴν ἕξιν αὐτοῦ τοῦ σώματος ἑώρων, ἐρωτώμενός τε συνεχῶς, ἐκχολοῦσθαι τὸν στόμαχον ὡμολόγει. κοινὴν δὲ ἵνα συμβουλὴν ἅπασι τοῖς ταῦτα ἀναγνωσομένοις, ἰδιώταις μὲν τῆς ἰατρικῆς, οὐκ ἀγυμνάστοις δὲ, τὸν λογισμὸν ὑποτίθεσθαι τοιάνδε, μὴ καθάπερ οἱ πολλοὶ τῶν ἀνθρώπων, ὡς ἄλογα ζῶα διαιτῶνται, καὶ αὐτοὺς οὕτως ἔχειν, ἀλλὰ καὶ διὰ τῆς πείρας κρίνειν, ἵνα μὴ αὐτοὺς ἐδέσματά τε καὶ πόματα βλάπτει, τίνες δὲ καὶ πόσαι κινήσεις. ὁμοίως δὲ καὶ περὶ χρήσεως ἀφροδισίων ἐπιτηρεῖν, εἴτε ἀβλαβὴς ἐστὶν αὐτοῖς εἴτε βλαβερὰ, καὶ διὰ πόσων ἡμερῶν χρωμένοις, ἀβλαβής τε καὶ βλαβερὰ γίνεται. καθάπερ γὰρ ἱστόρησα μεγάλως βλαπτομένους ἐνίους, οὕτως ἑτέρους ἀβλαβεῖς διαμένοντας, μέχρι γήρως ἐπὶ ταῖς χρήσεσιν αὐτῶν. οὗτοι μὲν οὖν ἐναντίοι καθ' ἕτερον τὸ γένος, οἵ τε μεγάλως βλαπτόμενοι, καὶ οἱ μηδὲν ἀδικούμενοι. τὸ δὲ μεταξὺ πᾶσιν, ἐν ᾧπερ μᾶλλόν τε καὶ

ἧττον

ἧττον εἰς τὸ πολὺ τῶν ἀνθρώπων ἐκτέταται πλῆθος, ὧν τοῖς πεπαιδευμένοις (οὐ γὰρ οἱ τυχόντες γε ταῦτα γνώσονται) συμβουλεύω παραφυλάττειν, ὑπὸ τίνων ὠφελοῦνται καὶ βλάπτονται. συμβήσεται γὰρ οὕτως αὐτοῖς εἰς ὀλίγα δεῖσθαι τῶν ἰατρῶν, μέχρι ἂν ὑγιαίνουσιν. τούτων ἤδη γεγραμμένων ἀναγνοὺς τὶς τῶν ἑταίρων ὅλον τὸ βιβλίον, ἐν ᾧ τι τῶν πρόσθεν ἀναλειφθέντων, ὕστερον δὲ ῥηθησομένων παραλελεῖφθαι μοι τελέως ἔφη τὸ διὰ χυλὸν τῶν μήλων φάρμακον, ἐπιτήδειον εἴς τε τὰς ὀρέξεις τοῖς ἀνορέκτοις, καὶ τὰς πέψεις, τοῖς μὴ καλῶς πέττουσι, ἐπὶ συνελόντι φάναι τὴν γαστέρα ῥωμαλεωτέραν ἐργαζόμενον. ἐπαινέσας οὖν αὐτὸν ἀναμνήσαντα, προσθήσω τῷ λόγῳ τὴν σκευασίαν αὐτοῦ τοιαύτην οὖσαν, τῶν κυδωνίων μήλων τὰ μείζω τε καὶ ἡδίω, καὶ ἧττον στρυφνὰ, ἃ στρουθία καλοῦσιν οἱ κατὰ τὴν ἡμετέραν ἀσίαν ἕλληνες, ἐκ τούτων τοῦ χυλοῦ λαβόντας ξέστας ῥωμαϊκοὺς δύο χρὴ μῖξαι, μέλιτος ὅτι κάλλιστου τὸ ἴσον μέτρον, ὄξους δὲ ξέστην ᾱ. καὶ ταῦτα ἐπ᾽ ἀνθράκων διακεκαυμένων προεψήσαντα μετρίως, καὶ προαφείσαντα, μῖξαι ζιγγιβέρεως Γο. γ. πεπέρεως ʒ τοῦ λευκοῦ δύο, καὶ

οὕτως

οὕτως πάλιν ὑπὸ τῶν ὁμοίως διακεκαυμένων ἀνθράκων, ἑψῆσαι μέχρι μελιτώδους συστάσεως, ἐν οἷα καὶ τὰ † στομαχικὰ τῶν φαρμάκων σκευάζεται. τοῦτο τὸ φάρμακον ἐν τοῖς ἄκρου ἔχουσι τὸ ἧπαρ, ὠφελιμώτατόν ἐστιν. εὔδηλον δὲ ὅτι μάλιστα μὲν αὐτὸ νῆστιν ὄντα προσφέρεσθαι χρή, πλῆθος ὅσον ἂν ἢ μύστρου συμμέτρου τὸ μέγεθος. βλάπτει δὲ οὐδὲν, οὐδὲ ἐὰν μετὰ τροφὴν τις αὐτὸ λαμβάνοι. καλῶς δ' ἂν προσφέροιτο, καὶ εἰ προκριτικῶς τις εἴη, εἶτα δειπνεῖν μέλλων, προσλάβοι. κάλλιστος δὲ καιρός, ὁ πρὸ δυοῖν ἢ τριῶν ὡρῶν τῆς τροφῆς. εἰ δὲ στυπτικώτερον αὐτὸ βούλοιο ποιῆσαι, καὶ διὰ τοῦ χυλοῦ τῶν κυδωνίων μήλων σκεύαζε. τοῖς μέντοι δύσκρατον ἔχουσι κατὰ θερμότητα τὴν γαστέρα, καὶ τοῖς ὁπωσοῦν πληρουμένοις χολῆς, ἀφελὼν τό, τε ζιγγίβερι, καὶ τὸ πέπερι, τὸν χυλὸν τῶν μήλων δίδου, μετ' ὄξους τε καὶ μέλιτος ἑψήσας μόνον ἐν τῇ προγεγραμμένῃ συμμετρίᾳ. ὅσαι δὲ μέσαι περ εἰσὶ κατὰ τὴν κρᾶσιν γαστέρων, ὡς μήτε χολώδες ἀθροίζειν περίττωμα, μήτε φλεγματώδες, ἥμισυ τῆς προειρημένης συμμετρίας, τοῦτε ζιγγιβέρεως ἐμβαλεῖν, καὶ τοῦ πεπέρεως. ὡς εἶναι πεπέρεως μὲν Γο. α. ζιγ-

στομαχικὰ

γιβέρεως δὲ μίαν καὶ ἡμίσειαν. ὅσαι δὲ δυσκρασίαι κατὰ ψυχρότητα, τέτταρας μὲν τοῦ ζιγγιβέρεως οὐγγίας, τοῦ πεπέρεως δὲ τρεῖς, ἢ δύο καὶ ἡμίσειαν. ἔξεστι δέ σοι καὶ κατὰ τὴν μέσην συμμετρίαν σκευάζοντι, προσβάλλειν ὧδε τῆς χρήσεως τοῦ πεπέρεως. οὕτω μὲν οὖν προνοητέον ἐστὶ, τῶν ἐν διαφέρουσι μορίοις τοῦ σώματος ἐναντίας ἐχόντων κράσεις. ὅσοι δὲ καθ᾽ ἓν ὁτιοῦν ἤτοι γε ὁμοιομερὲς, ἢ ὀργανικὸν ἀνώμαλον ἔχουσι κρᾶσιν, ἕτερος ἐπ᾽ αὐτοῖς εἰρήσεται λόγος.

ΓΑΛΗΝΟΥ ὙΓΙΕΙΝΩΝ,
Βιβλίου ἕκτου καὶ τελευταίου
ΤΕΛΟΣ.

ERRATA.

Pagina 8. uerſu 21. αὐτοῦ. 9.8. δημιουργῷ. 12.3. ἀναγκαίας. 14.3. τὰ. 9.1. οἷον, & 6. οἷον. 79.6. ἢ οὐδ᾽. & 24. ἡ τηλικαύτη.

BASILEAE, EX OFFI
CINA BALTHASARIS LA
SII, Menſe Martio,
Anno

M. D. XXXIX.

